
بنت النيل
اكتوبر ١٩٥٠

كلما كان الجو حارا كانت مستحضرات اليزابيث أردن خير ما يفيدك •

ان كمادات كريم أردن تفيد بشرتك اذا كانت مدهنة وتزيل الاتربة التى خلفهـــا مجهود النهـــار •

ان مستحضرات اليزابث أردن تنعم جلدك وتنعشه

كمادات كريم أردن لاجل الجلد الجاف أو الطبيعى

كمادات كريم فالت للجلد الزيتى

تفيدك فى كل ساعة لينعم وينعش الجلد



ولاى استعلام اتصلى بمس كيس أو بالوكلاء **سلماوى وشركاه** ايموبيليـــا ٣٣٧ تليفـــون ٤٧٧٩١ التى يسرهـــا أن تـكون فى خـــدمتـــك دائمـــا وتلبى طلبـــــاتك فى أى وقت من الاوقات

تبـــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	**بالقاهرة :**	**بمصر الجديدة :**	**بالسويس :**	**بالاسماعيلية :**
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	أجزاخانة انترناسيونال
محل هانو	محلات شالون	**ببور سعيد :**	**بالمنصورة :**	**باسوان .**
لار دى لاكوافير	اجزاخانة نورتون	محلات سيمون أرزت	مخازن أدوية الحرية	ماجيلا فرايس
سوكرات وشركاه	محل سوكرات			فوتو ستورز
	بارفيمرى أيرين			

تجارة في الزواج

يشكون فى بيوتنا من هذا الكساد الذى يخيم على بناتنا ، فالاقبال على الزواج أصبح محدودا ، وانصراف الشباب عن هذا الواجب المقدس أبين ما يتميز به هذا الجيل ، ونحن نشكو ونحمل على شبابنا ، فنصفه مرة بالنكوص عن تحمل التبعات ، ومرة بالاستهتار الذى كاد أن يصبح قاعدة الحياة ويقضى على جميع الزيجات !

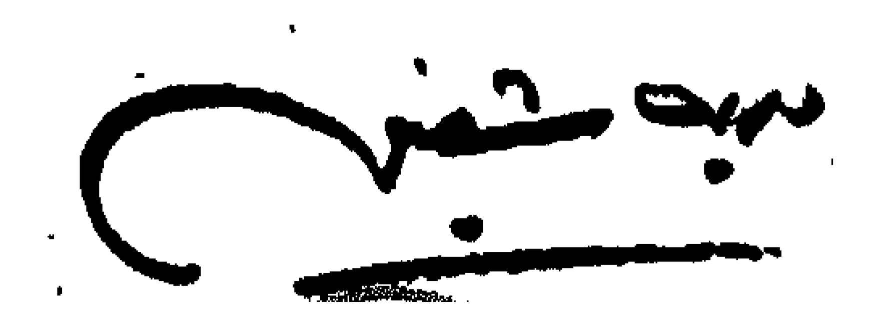
ونسى الامهات والآباء أنهم أول عقبة فى طريق الزواج ، فالزواج يكاد يكون تجارة فى رأينا ، كم يدفع طالب يدها مهرا وشبكة ؟ وماذا يقدم من هدايا اذا أقبل غدا أو بعد غد ؟ ويهرب طالب الزواج فما جعل الزواج نهبا لفتى غض الاهاب يريد عشا يريح فيه ويستريح ٠

ونحن أمة اسلامية ، لم تحدد شريعتها حقا حدا أعلى للمهور غير أنها حددت حدا أدنى لها ،وقد جاء ذلك على لسان نبيها (صلعم) بقوله « ولا مهر أقل من عشرة دراهم ٠ والدراهم العشرة تساوى بعملتنا الحالية خمسة وعشرين قرشا ، وهى قيمة زهيدة ، الحكمة من تقريرها على هذا النحو هى البعد بالزواج عن الصفة التجارية ، والتيسير للمسلمين ليتزوجوا وينعموا ويضربوا فى الارض راضين مطمئنين ٠

وقد ذهب الصحابة مذهب الرسول وطالبوا المسلمين ألا يتغالوا فى طلب المهور حتى يقام المجتمع الاسلامى على المودة والحب لا على الذهب والفضة ، ومع أن شريعتنا وممثليها الائمة قد طالبوا بالحد من فرض المهور ، ومع أن مجتمعنا يشكو مر الشكوى من انصراف الشباب عن الزواج وما يترتب على ذلك من فوضى اجتماعية وخلقية ، فان حكومتنا لم تفكر قط فى تشريع يحمى البيوت ويذود عنها الخراب ، وان رجال الدين عندنا يشغلون وقتهم فى محاربة المرأة وحرمانها من حقوقها السياسية أو حقها فى وظائف النيابة والقضاء !؟

نريد تشريعا يمنع هذه التجارة الرخيصة فقد سبقتنا فى ذلك حكومة بيهار فقررت الغاء المهور ابتداء من يناير المقبل ، وفرضت عقوبة السجن والغرامة لمن يجعل لبنته ثمنا ، وقصدت تلك الحكومة بذلك أن تحمى مجتمعها من الهوان والانهيار ٠

نريد أن تقرأ حكومتنا هذا ، فتقلد مرة فى الاصلاح الاجتماعى أهل النظر ، وتخطو هذه الخطوة الجريئة ، فليس عيبا علينا أن نقلد ، ولو كان التقليد من حكومة بيهار !!



فى مطلع العام

للدكتور ابراهيم عبده

بعد أسبوع يستقبل الطلاب والتلاميذ عامهم الدراسى الجديد ، ويطلع عليهم هذا العام مطلع يمن واسعاد، فليس فى مصر فتى أو فتاة يحول بينهما وبين التعليم حائل ، فالجميع سواسية كأسنان المشط ، فقد أصبح التعليم كما يقول معالى الوزير كالماء والهواء ، فهو حق طبيعى لكل انسان ليس فى ذلك فرق بين غنى وفقير أو بين ابن الوزير وابن خادم الوزير ..

والذى يعنينى فى مطلع العام الجديد ، ليس مشكلة تتعلق بقبول التلميذات والتلاميذ فى المدارس ، بل ان ما يعنينى هو أسلوب الحياة فى المدرسة ، فلا يزال الطابع الذى نشأنا عليه نحن منذ ربع قرن مسيطرا على المدرسة وأجوائها ، التلميذ يخشى أستاذه اذا ابتسم أو ضحك ، والاستاذ متجهم لتلميذه كأن بينهما خصومة، والتلميذة تضطرب اذا رأت الناظرة قرطا فى أذنيها أو عقدا فى رقبتها والمدرسة لا تفوت دقيقة فى الملاحظة تبديها لتلميذاتها ، وكثيرا ما تكون الملاحظة فى لفظ ينبو على السمع أو يقسو على عواطف الصغيرات

هذا هو الذى يعنينى من العام الجديد ، فانى أذكر حفلا أقيم فى الجامعة منذ عشرين عاما حضره مديرها حينذاك لطفى السيد باشا وخطب فيه عميد كلية الاداب الدكتور طه حسين ، فدعانا كلاهما الى المرح ، وطلب الينا الدكتور طه حسين خاصة ألا نحد هذا المرح أو نستأنيه ، ومرحنا فعلا سنوات متصلة ، خرجنا بعدها أصدقاء لاساتذتنا ، وكانت صداقتنا لهم منعمة بالود والحب والاكبار

هذا هو الذى أرجوه لمدارسنا ، أرجو أن يلقى الاستاذ تلميذه كما يلقى أخاه أو ابنه ، وأن تلقى الناظرة تلميذاتها لقاء حسنا وتبدى لهن اعجابها بملابسهن وأناقتهن وأقراطهن أيضا، فليس عيبا أن تتجمل البنت الصغيرة فى حدود الحشمة والوقار ، ولتعلم كل مدرسة وكل ناظرة أن الوطن لا يكره أن تكون تلميذاته أنيقات محتشمات وليس من داع الى هذه المشاجرات التى نستمع اليها ويرويها لنا الراوون من أجل قرط فى أذن صغيرة أو عقد فى جيدها

ولا أحب أن أزيد فيما يتناقله الناس ، من أن كثيرات من التلميذات يشكين سوء المعاملة من المدرسة اذا كان الله قد منحهن شيئا من نعمة الجمال ، فتلك رواية لا أريد أن أصدقها ، ولا أحب أن أصدق مثلها ، ولكننى أرجو أن تيسر الاستاذات لتلميذاتهن وسائل السعادة فى المدرسة كما يسر معالى وزير المعارف الدخول فيها ، كما أرجو ألا تقيم مدارسنا وزنا لدرجات الناس وطبقاتهم فتعامل الجميع على السواء معاملة طيبة تحبب البنت فى مدرستها والولد فى مدرسته فلا تصبح المدارس سجنا يكرهه الصغار

وهناك كلمة يحسن أن نذكرها فى ختام مقالنا ، وهى كلمة نستأذن فى نشرها معالى أستاذنا الوزير فقد ترامى الينا ان روضة الاطفال قد قررت أن تعالج مسألة القبول بناء على شهادة الميلاد وما فيها من رتب وألقاب ، فمن كان ابن باشا أو بك كانت له الاولوية فى القبول ومن نزل عن تلك المراتب فدونه المدارس الاولية

وعندى أن خير علاج تحارب به هذه الروح ، أن يصدر معالى الوزير أمرا بأن تسمى المدارس الاولية مدارس روضة أطفال ، أو تغير أسماء الروضة ويطلق عليها المدارس الاولية للاطفال فلا يشعر الناس بالتفرقة التى تأباها وزارة المعارف فى هذه الايام ، والا كانت المجانية حبرا على ورق ، فان مجرد الشعور بأن أبناء أصحاب الرتب لهم الامكنة فى الروضة وحدهم من شأنه أن يسقط المعانى الرفيعة التى أرادتها الحكومة بالمساواة بين الناس فى مجانية التعليم وان كنت أعتقد مخلصا أن تعليم المدارس الاولية خير ألف مرة من تعليم الروضة ، من حيث أساليب الدرس والعناية بالتلاميذ والتلميذات

نساؤنا ونساؤهم

فى عدد أغسطس من بنت النيل كتبت كلمة تحت هذا العنوان ، مشيدا فيها بالزوجة الاجنبية ، ومثنيا عليها كزوجة مدبرة حازمة عارفة بشئون البيت ونظام الاسرة وحقوق الزوجية وواجباتها .

وقد فهم بعض الزملاء والزميلات من القراء الكرام أن ثنائى على الزوجة الاجنبية واشادتى بها فيه استهانة بالوطن واستهتار بتقاليده ومقوماته وعاداته ، فضلا عما فيه من تمرد على المجتمع المصرى ، وثورة على المرأة المصرية وتجاهل لها ودعوة الى النفور منها وعدم الزواج بها . لذلك فهم معذورون حقا اذا كتبوا الى عاتبين ومستنكرين . ويعلم الله اننى ما قصدت من كلمتى تلك الانتقاص من مقام المرأة المصرية أو انكار ما عليه من صفات نبيلة ، قد لا تتوفر فى غيرها من النساء الاجنبيات . كلا ! بل كل ما رميت اليه من كلامى هو ان تكون الزوجة المصرية كأختها الغربية مثالا حسنا للطاعة والاخلاص والوفاء وعنوانا طيبا للنشاط والتعاون والتدبير ، حتى تثبت وجودها فى الحياة كأم تتوقف عليها سعادة الوطن بتربية الابناء تربية حرة قويمة تساعد على تكوين الرجال النافعين، حتى تثمر الحياة الزوجية ثمرتها المنشودة فى كل زمان ومكان

ولم أقصد مطلقا من الثناء على الزوجة الاجنبية والاشادة بها دعوة الشبان الى النفور منها وترغيبهم فى الزواج بالاجنبيات كما فهم البعض فمعاذ الله — وأنا مصرى مؤمن بمصريتى — أن أدعو الى الزواج بالاجنبيات فى وقت نحرص فيه أشد الحرص على بث الروح الوطنية فى أبنائنا ، وتنشئتهم على حب مصر والتمسك بتقاليدها

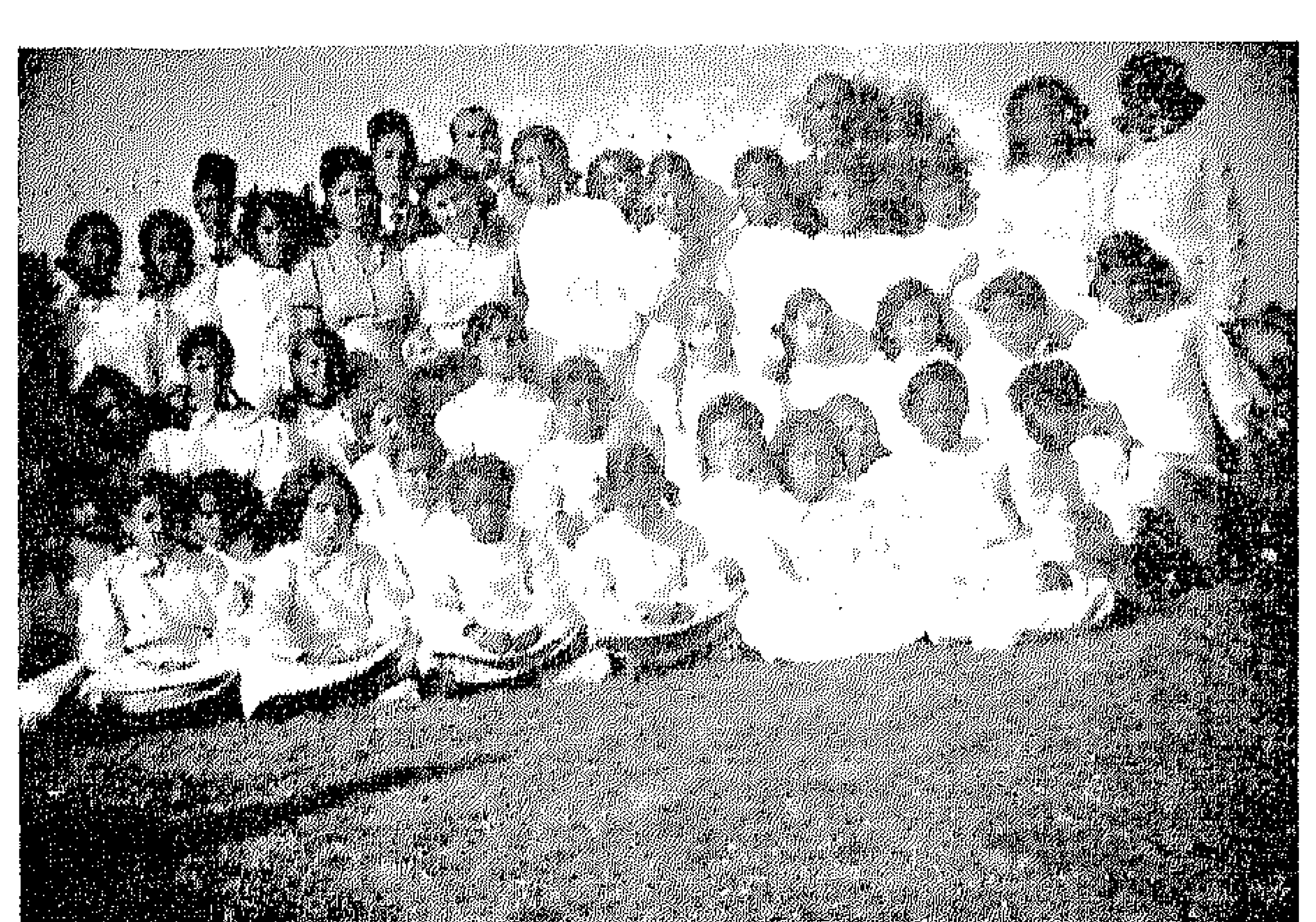
عبد الرحمن طلب أبوصغير

فى مبرة الأميرة فادية

فى ساحة واسعة وسط حديقة شاسعة بجوار كلية طب العباسية دار حديثة لعمل الخير يؤمها دائما أهل الحى وهى أول مؤسسة أقامتها الجمعية المصرية للتعاون الاجتماعى سنة ١٩٤١ برياسة محمد عبد العزيز طلعت حرب بك يطلق عليها اسم احدى اميرات مصر العزيزات وتسمى مبرة الاميرة فادية تضم شابات وشبان حى الدمرداش والمحمدى والوايلى هدفها العناية بهم وتمكينهم من ان يكونوا أعضاء نافعين عاملين لانفسهم وللاسرة والمجتمع

والنظام الاساسى لهذه الوحدة الاجتماعية اعداد الفتاة على الوجه الصحيح ومحاربة احتجابها عن النور والفضيلة وتعليمها القراءة وفن الحياكة فى مشغل المبرة تحت اشراف مدرسات اخصائيات وفى نفس الوقت يمكنها انتاج ربح خاص يتجمع منه رصيد يعينها عند استقلالها لشراء الادوات اللازمة للعمل ملئا لفراغها فى عصر السرعة أو ازديادا فى الرفاهية أو كسبا للرزق ويبدو نشاط فتيات المبرة الملحوظ فى منتجات المعارض التى تقيمها المبرة من حين الى آخر ويشرفها مولانا الملك المعظم بقبول بعض محتوياتها

أما قسم المعونة الاجتماعية فيبحث حالات ثقيلة وخفيفة من الاسر من حيث عدد أفرادها ومتوسط دخلهم وساعات العمل والاجر اليومى كل ذلك لمعاونة الاسر المحتاجة منها وحل مشكلاتها بارشادهم أخلاقيا واجتماعيا وصحيا واقتصاديا وكلما خدمات اجتماعية متنوعة منها المؤقت كصرف وجبات الغذاء مع اعفاء بعض الاسر من دفع قيمته الاسمية وصرف مايلزم للنظافة من ملابس وصابون وخلافه حتى يتحسن الحال ومنها الخدمات الانشائية كقبول رواد المبرة وقيامهم بالمشروعات اللازمة لهم والخدمات الشافية والعلاج الصحى فيه خدمات طبية شخصية ويشمل اصدار صحيفة مختصة بكل فرد من أبناء المبرة وخدمات طبية علاجية ويقصد منها تدريب بعض المشرفين والمشرفات تحسنت حالة من الاسر نتيجة للمجهودات التى تسديها اليها المبرة حفظتها لديها وتناولت غيرها لتباشرها وهكذ حتى توصلها الى طريق السلام والراحة والاطمئنان ولو طرأ ما يسىء حالة الاسرة الاجتماعية التى كانت تعاونها أعيد قيدها بالقسم لتنتعش من جديد وتحيا حياة طبيعية هادئة والمبرة فى سبيل تأدية رسالتها تساعد رجال الاسرة ونسائها بتشغيل العاطل منهم وتقديم سلف يستغلها البعض فى التجارة أو فى أعمال أخرى وهى دائما على استعداد لخدمة الانسانية ورفاهية الاسر وترحب بالافراد وتوالى مواساتهم ونجداتهم بتقديم والفتيات تحت اشراف الطبيب للارشادات العملية عما يطرأ من الامراض وقد تطورت من مجرد خدمة محلية فشملت بعض أسر الحى وخدمات طبية واقعية تكتشف فى حالات رواد المبرة ويعرضها عليهم الطبيب المختص لينمى فيهم الوعى الطبى كما تشمل الخدمة الطبية الوقائية ضد الاوبئة وتتمشى مع مبدأ الوقاية خير من العلاج



وعملا على نضج الوعى الاجتماعى وتفهم الشعب ما للتعليم من أثر فى حياة الافراد تفتتح المبرة نادى الصبيان الذى يضم أكثر من مائة صبى تتراوح أعمارهم بين التاسعة والخامسة عشرة

وناد آخر للشبان وبه أبناء خريجى نادى الصبيان الذين أصبحوا فى حاجة لاسلوب خاص فى القيادة والتوجيه يعقدون الاجتماعات لبحث مشكلاتهم وتنظيم نشاطهم ويسير العمل بنظام بينهم على طريقة الحكم الذاتى وتبحث الاقتراحات التى تقدم فى لجان خاصة ثم تعرض فى الاجتماعات العامة للشبان حبا فى التعاون ودعوة الى المساواة وحرية الرأى

بدرشاه الحديدى

أحب أن أعترف أني حائر متردد. لا أدرى بالضبط كيف أبدأ الحديث عن هنيه ٠٠ ولكن دعنى أسألك أولا : هل سرت يوما فى الميدان الكبير ٠٠ الذى يحتل قلب العاصمة !؟

لا تحاول أن تعطيني اجابة سريعة بنعم أو لا ٠٠ ولكن أرجوك أن تفتش فى وعاء ذاكرتك ٠٠٠ فتش جيدا فقد تكون قد جلست فى (كازينو الميدان) تحتسى قهوتك ذات مساء وعيناك تراقبان حركة الميدان التى يشرف عليها التمثال الفخم الكبير ولولا أنه تمثال من حجر لخلته يقود معركة فان أصوات الناس وعربات الترام والتاكسى والاتوبيس والسيارات الخاصة وربما المصادمات وأيضا المشاجرات بين رجال البوليس والباعة المتجولين ٠٠ كل ذلك يقربك كثيرا من جو المعارك ٠

وقد تكون ذهبت يوما الى دار الفن الصغيرة الجميلة التى تحتل الركن الايسر من الميدان واستمتعت بسحر المترددات عليها وجمال أزيائهن ومجوهراتهن والعربات الامريكية الفخمة التى تحملهن أكثر مما استمتعت بذلك الذى رأيته أو سمعته يمثل أو يغنى على خشبة المسرح نفسه ٠٠

وقد تكون أنت وحدك ٠ أو أنت وأصدقاؤك تسكعتم فى سير بطيء ذات يوم على أرصفة الميدان تشاهدون اخر ما تعرضه واجهات المحلات الكبيرة من أصواف وحرائر وأزياء وحلى وأنتيكات ٠٠

نعم ٠٠ فتش جيدا فقد تكون فعلت شيئا من ذلك وهنا أرجوك مرة أخرى أن تمسك بمصباحك وتغدو باحثا فى ثنايا عقلك الباطن فانك لا شك واجد فى أحد أزقته المظلمة صورة فتاة حلوة جميلة يتذبذب عمرها بين الرابعة عشرة والسادسة عشرة تحاول التأنق فى



على الطريق

بائعة اليانصيب

بقلم لطفى الخولى المحامى

أسمالها البالية تدفع اليك بأوراق صغيرة وصوتها يردد فى عمق ساذج محبب: يا بن الناس

خد منى ورقة حظ

يمكن تكسب

وتبقى ابن حظ

أوه ! هل عرفتها الان ٠٠ انها هى نفسها هنيه الصغيرة بائعة أوراق اليانصيب فى الميدان الكبير

* * *

حدث ذات مساء حين كنت أعبر الميدان كعادتى كل يوم فى طريقى الى مكتبى أن شاهدت عسكرى البوليس ممسكا بهنيه فى عنف يهددها بعمل محضر تشرد وتحر ضدها فى قسم البوليس بحجة أن منظرها البائس يشوه جمال الميدان الذى يموج بكثير من الاجانب فتعطى لهم صورة قاتمة عن حياتنا ٠٠

وعبثا تحاول هنيه بابتسامتها الحلوة ونظراتها المشرقة أن تستعطف الرجل وتسترضيه فهو صلد كالصخر. لا يلين يؤكد أنه حريص كل الحرص على تنفيذ حكم القانون ، ويأخذ فى جر المسكينة نحو القسم وهنا شاهدت هنيه تدس فى يده قطعة صغيرة من النقود ربما كانت من ذات القرشين ورأيت الرجل ينظر الى قطعة النقود وهي غارقة فى راحة يده المليئة وترتسم على وجهه ابتسامات ساخرة ظل يوجهها كثيرا الى هنيه قبل أن ترتفع أصابعه تداعب قوس النصر الكبير المقلوب فوق فمه قائلا فى هدوء مثير :

ـ وحياة شنبى ده لا أقبل أقل من عشرة صاغ ٠٠ فاهمه عشرة صاغ !

وما كادت آخر كلمات الرجل تذوب فى ضجيج الميدان حتى قرأت على وجه هنيه أكثر من تعبير واحد عن الجزع والخوف فهى تستكثر المبلغ ، وتدور بين الاثنين منساومة طويلة يلين فى نهايتها قلب العسكرى فيخفض المبلغ الى خمسة قروش ولا ينسى أن يبرر مسلكه فيقول :

ـ والله يا بنتى لولا ان ماهية الحكومة لا تكفى لاطعامى أنا وعيالى عيش حاف ما كنت أخدت منك شيئا ٠٠

وتبحث هنيه فى أسمالها عن القروش الخمسة وتعيد البحث مرات ومرات ولكنها لا تجد الا أربعة قروش ٠٠ أربعة فقط !

وكان طبيعيا أن يتأزم الموقف بينها وبين العسكرى من جديد ٠٠

وحتى الان ٠٠ حتى هذه اللحظة التى أسطر فيها هذه الكلمات لا أستطيع أن أتخيل منظرى وأنا أندفع كالرصاصة الى حيث العسكرى وهنيه فأدفع لها بقرش وأتناول ورقة يانصيب ٠٠

نعم ٠٠ لا أستطيع ٠٠ لقد حاولت كثيرا ففشلت ٠ ولكننى الآن وفى كل وقت يمكنني أن أتخيل بوضوح تام هنيه بعد أن دفعت

القروش الخمسة الى رجل البوليس .. انطلقت من صدرها أنفاس حارة طويلة ابتسمت فى براءة عذبة .. راحت شفتاها تتمتمان :

ـ لقد أنقذتنى يا سيدى .. لقد أنقذتنى ..

ومن يومها صرنا ـ هنيه وأنا ـ صديقين .. وكان لقاؤنا يتجدد مرة كل يوم على الاقل ساعة أن أخترق الميدان الى مكتبى وكانت هى دائما تلقانى بأغنيتهـا الصغيرة وكنت أحيـانا أشترى منهـا بعض أوراق اليانصيب .. وفى بعض الاوقات كنا نقف معا نتحدث عن رجال البوليس والميدان الكبير ومشاكل الناس .. وحظى العـابس الذى لم تبسم له ولومرة واحدة ورقة يانصيب ..

* * *

وفى أحد الايام اكتشفت فى هنيه شيئا عجيبا فقد ضبطتها متلبسة بالانهماك فى قراءة احدى المجـلات القديمة على ضوء مصباح ذابل فوق رصيف الميدان . وحين أبديت لها دهشتى من ذلك انهمرت الـدموع من عينيهـا ..

ومن خلال الدموع روت لى هنية قصتها ولكنها لم تستطع أن تقص شيئا عن سنيها السبع الاولى فهى لم تشعر بنفسها تتفاعل مع الحياة المحيطة بها الا عندما طرقت الثامنة . وتذكر هنية أن أسرتها احتفلت بهـذه المناسبة احتفالا بهيجا زينته الشموع وحضره الصديقات والاصدقاء الصغار ونعم الجميع بليلة سعيدة مرحة استيقظت بعدها هنية فى الصباح لتغدو تلميذة فى المدرسة الابتدائية .. تذكر هنية كل ذلك وتذكر انها استحقت أكثر من جائزة واحدة من المدرسـة على نظافتها وتفوقها فى دراستها وتذكر انها عاشت وحيدة أبويها سعيدة .. سعيدة حتى أطراف أصابعها . كلمتها ذهبية مقدسة يخضع لها كل من فى البيت !

وكان أبطال البيت ثلاثة: هى وأب شاب يعمل كاتبا باحدى الشركات وأم لم تنل حظا من علم ولكنها سعيدة تحب زوجها وابنتها وبيتها

وكان الاب يحاول بمرتبه الصغير أن يشبع الضروريات من حاجيات بيته . وكانت المشكلة التى تواجهه دائما وتبذر فى أعماقه القلق والخوف والاضطراب أن قرش كل يوم يحترق فى نفس اليوم من أجل قـوت اليوم .. ليس هناك مليم واحد يستطيع أن يوفره ليواجه به الغد ... الغد المجهول وما يخبئه فى طياته من محن وظلام وآلام ..

كان يود لو استطاع أن يعمل ٢٤ ساعة فى اليوم الواحد حتى يمكنه أن يقدم لابنته (بوليسـة تأمين) تساعدها على تكملة دراستها لتغدو طبيبة فقد كان هذا هو كل أمله الذى يعيش من أجله ولقد ولد فى نفسه هذا الامل عندما مرضت هنيه يوما وحملهـا الى مستشفى الاطفال المجانى حيث فحصتها طبيبة شابة فى ملابس بيضاء جميلة وبشرتهـا بالشفاء . ومن يومها كان يحلم نائما أو يقظا وتحلم معه أم هنية بالطفلة الصغيرة وقد صارت طبيبة شابة فى ملابس بيضاء جميلة تحنـو على الاطفال المرضى ..

ولكن الواقع كان دائمـا يحطم الاحلام فى قسوة فلا مال فى اليد ولا مستقبل مضمون ...

ومع ذلك عاش الثلاثة سعداء.. سعداء حتى أطراف أصابعهم ومضت سنوات كانت هنية فى خلالها قد وصلت الى السنة الرابعـة الابتدائية وتذكر هنية هذه السنة . تذكرها جيدا ... فقد أفلست فيها الشركة التى يعمل بها أبوها وقذف به مع الاخرين الى ظلام البطالة العريض ... ومن يومها لم تعد أسرة هنية سعيدة هنيئة .. عـرفت الشقاء والبؤس والحرمان والحاجة . كانت الاسرة المسكينة تحاول التغلب على الموقف ببيع بعض أثاث البيت لتقتات بثمنه ، هـام الاب فى كل مكان باحثا عن عمل ولكن بدون جدوى فان البلاد اكتسحتها موجة من الكساد الاقتصـادى الذى أمات الحـركة وأوقفت الاعمال .

البقية ص ٤٦

قواعد أولية للاتيكيت



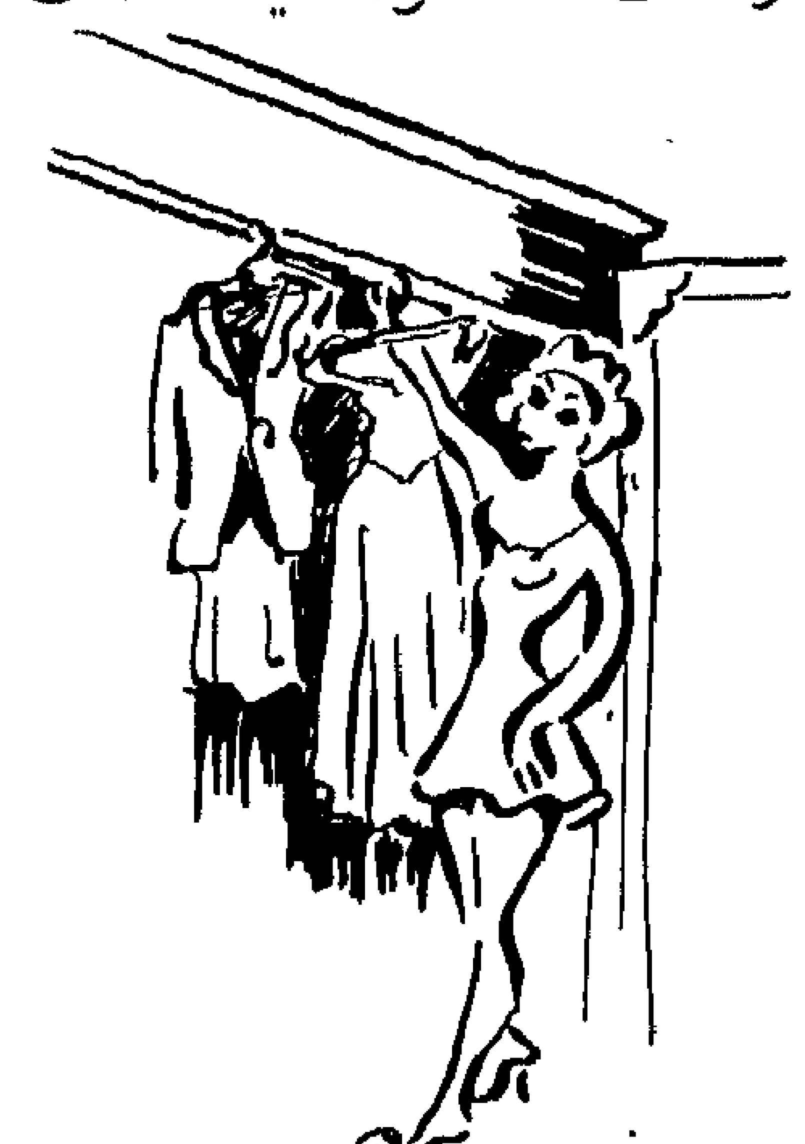
كانت أصول اللياقة والاتيكيت مقصورة فى الزمن الغابر على طائفة من المنتمين الى الطبقة الراقية الذين يضطرهم مركزهم وطبقتهم الى الشعور بأن الدنيا انما خلقت لهم ولمن على شاكلتهم أما اليوم فقد اندثر هذا الشعور وأصبح لزاما على كل شخص متمدين ان يراعى فى كل وقت وآن أصول اللياقة والاتيكيت فى معاملاته مع غيره من الاشخاص سواء مع زوجه فى المنزل أو مع أسرته أو مع أقرانه فى العمل أو المجتمعات الخ .. واليك ياسيدتى نقدم أحدث ما كتب فى هذا الباب ...

كيف تكونين محبوبة ؟ ..

سائلى نفسك عند انصراف آخر ضيف من دعوتهم عما اذا كانت السهرة قد نجحت فاذا كانت اجابتك بالسلب فسائلى نفسك عن السبب فى ذلك. أهو أنت ؟ .. أم ضيوفك ؟ ولكن ما هى الواجبات التى عليك قبل من تدعين ؟ ..

لنقل مثلا ان رسالة قد وصلتك من صديقتك (سميحة) تدعوك فيها أنت وزوجك للعشاء عندهم يوم الجمعة القادم ... فعندئذ ستتسائلين نفسك ... هل أذهب ؟ .. أم لا ؟ .. ان يوم الجمعة هو يوم عطلة زوجك فكيف تردى على تلك الدعوة ؟ .. عليك أن تردى عليها بكلمة تقولين فيها مثلا عزيزتى سميحة : كان لطيفا منك أن تقومى بدعوتنا أنا وزوجى للعشاء عندكم يوم الجمعة الا انه يؤسفنى أن أقول ان زوجى متعب ولن يمكننا تلبية دعوتك الكريمة مع الاسف الشديد ..

فاذا كانت دعوتها لك قد وصلتك بطريق البريد فعليك أنت أيضا ارسال اعتذارك عنها بالبريد ولا تجعلى زوجك هو الذى يرد عليها اذ أنها قد أرسلت الدعوة اليك أنت



وباسمك ولا تعتذرى بارتباطك مع أخرى بقضاء السهرة عندها فهذا غير لائق أدبيا اذ ستجد فى اعتذارك اذا كان بهذه الطريقة اهانة لها فلا تدعوك مرة أخرى وهذ لا يمنعك من قرن الاعتذار المرسل بالبريد بالاعتذار تليفونيا مع شكرها على دعوتها .

ولا تقبلى دعوة مطلقا فى سبيل ارضاء فضولك لمعرفة عما اذا كانت صديقتك الداعية قد غيرت بعض أثاثها بأثاث آخر أو ما صنعته من ستائر جديدة للبهو وحاولى أن تكونى طبيعية فى منزل من تدعوك فلا تتعالى على الموجودين بل ضعى نصب عينيك انك ستمضى وقتا طيبا وتساهمى فى ادخال المرح على الجميع بصفتك احدى المدعوات .

هل أنت فتاة محبوبة وسيدة مجتمع ؟

انك بقبولك احدى الدعوات قد جعلت نفسك موضع من تلك صحبتهم وتحب دعوتهم فيجب عليك عندئذ الاندماج فى الحفل الذى يضمك كاحدى المدعوات اليه بصرف النظر عما اذا كان أفراده من العظماء أم أضدادهم أما الاعتذار عن الحضور للحفل الذى دعيت اليه فى آخر لحظة فأمر منتقد جدا وغير مقبول الا فى حالات المرض المفاجىء اذ أنه يجعلك من الضيوف الغير مرغوب فى دعوتهم الى أى حفل فى المستقبل

انتقاء الملابس

يمكنك أن تعرفى من صيغة الدعوة ما يجدر بك ارتداؤه من ملابس فرقاع الدعوة للحفلات الرسمية تعنى طبعا ارتداء ملابس السهرة الا اذا كان موعد الحفل قبل الساعة السابعة مساء كأن تكون لتناول الشاى مثلا فى احدى الحدائق .. أما اذا وصلتك دعوة صديقتك وقد خلت من أية اشارة الى الملابس التى يحسن ارتداؤها ثم ذهبت وقد ارتديت فستان تواليت فاذا بالمدعوين وقد ارتدوا ملابس بسيطة فلا تظنى الخطأ من جانبك بل هو من جانب الداعية ويستحسن فى هذه الحال مخاطبة الداعية تليفونيا قبل الذهاب فتسأليها عن



الرداء الذى يحسن بك ارتداؤه واذا دعيت لتناول طعام لغداء فى أحد المطاعم فاتبعى ذوقك فيما ترتدينه والافضل ارتداء جاكت وجوب فهذا أفضل من فستان عادى أما القبعات فهى ليست على ماكانت عليه سابقا من انتشار ولكن كثيرا من السيدات يحببن لبسها

واذا دعيت الى حفلة فى أول المساء فارتدى فستان تواليت لا فستان سواريه الا اذا كانت الحفلة ستصبح حفلة ساهرة فعندئذ لا مانع من الذهاب الى تلك الحفلة بفستان سهرة ·

الوصول الى مقر الدعوة

عليك بأن تصلى فى الموعد المحدد لك بالضبط وحذار من التأخير اذ أنه يضايق الداعية كثيرا خصوصا اذا كان مكان الدعوة مطعم أو منزل تقام به مأدبة غداء أو عشاء·· واذا ما عاقتك بعض الظروف التى لا يمكن التغلب عليها عن الوصول فى الموعد المحدد فيحسن بك مخاطبة الداعية تليفونيا واخطارها بتأخيرك أما اذا كانت فترة التأخير المنتظرة كبيرة فيحسن بك اخطار الداعية بذلك واخطارها برغبتك فى عدم انتظار باقى المدعوين لك حتى حضورك أما اذا كانت المضيفة لايوجد لديها تليفون فالاعتذار يتم حالما تصلين الى مكان الدعوة · وفى حفلات بعد الظهر يحدد الموعد مثلا بما بين السادسة والثامنه فعليك أن تصلى فى أى وقت بين هذين الموعدين وان تنصرفي في الساعة الثامنة تماما بلا أى تباطؤ الا اذا أعقبت الحفلة حفلة عشاء واذا قدم اليك العصير مرة واحدة فلا تطلبى مرة أخرى اذ أنه ربما لا يكون هناك منه ما يكفيك أنت والمدعوين الذين ينتظر حضورهم بعدك

سلوكك أثناء الحفل

ان أحرج اللحظات هى تلك التى تسبق فتح الباب لك عند ذهابك لتلبية دعوة ما فانك لا تعرفين من هو أو من هى أول من سيقابلك عند دخولك وماذا تقولين وماذا تفعلين وهل وصلت فى موعدك أم لا ؟ وماذا يقال عن ردائك الذى ترتدين ؟ ··· الخ ··

كل هذه أسئلة قد تجول بخاطرك فاذا كنت قد أحسنت اختيار ملابسك وتحكمت فى أعصابك ولديك ثقة فى نفسك فان سلوكك سيكون طبيعيا مما يساعدك على النجاح فى الحفل · فاذا كنت ممن يخفن تلك اللحظة فاذكرى ان كثيرات غيرك قد وقفن مثل وقفتك هذه وتغلبن عليها وانه يجدر بك ان تكونى على الاقل مثلهن وقفى منتصبة القامة وأذكرى ان مضيفتك قد دار بها بعض من القلق قبل حضورك خوفا من عدم مجيئك الى حفلها الذى تقيمه وحذار من تهدئة أعصابك بتناول الخمر اذ أنها تؤثر عليك فتجعلك تنسين آداب المجتمعات فضلا عن اظهارك فى صورة مخجلة فتفسدين سهرتك وسهرة غيرك ·





لين العظام

للدكتور نور الدين طراف

ويطلق عليه أيضا (الكساح) لانه يؤخر نمو الطفل ويؤخر قدرته على المشى .

ولين العظام ليس فى الواقع مرض عظام فقط وانما هو مرض يؤثر على جميع أجهزة الجسم وينال منها وان كان أثره الملموس يبدو فى العظام بشكل ظاهر

والمعروف عن سببه انه ينتج عن نقص فى تناول فيتامين د

وهذا الفيتامين يوجد فى موارد غذائية كثيرة أهمها زيت كبد الحوت وزيت السمك وفي البيض وبمقدار أقل فى اللبن

وقد لوحظ أن تعريض الطفل للشمس وللاشعة فوق البنفسجية يكسبه مناعة ضد لين العظام ووجد بالبحث ان ذلك راجع الى أن الطبقات الداخلية للجلد تحتوى على مادة (أرجوسترول) وهذه المادة تتحول الى (ف د) اذا تعرضت لضوء الشمس والاشعة البنفسجية ومن هنا كانت الاهمية الكبرى لهذين العاملين فى مكافحة لين العظام

ويكثر لين العظام فى المناطق المعتدلة وخصوصا بين الاطفال السود ــ وذلك لان اللون الاسود يحول دون وصول الاشعة فوق البنفسجية الى الطبقات السفلى للجلد بكمية كافية . كما ان المرض يكثر بين الاطفال الذين لم يتموا مدة الحمل الى آخرها فى بطون أمهاتهم أى مواليد السبعة والثمانية شهور

ومرجع ذلك هنا ان الجنين يختزن أكثر كمية من أملاح الكالسيوم اللازمة له فى الشهرين الاخيرين من حياته داخل الرحم فاذا ما ولد قبل أن يتم هذين الشهرين فان كمية الكالسيوم بعد مولد الطفل لا تكون كافية لوقايته من المرض .

ولا تظهر أعراض المرض فى الطفل قبل الشهر الرابع من عمره وقد يقع فى أى مدة بين الشهر الرابع وتمام السنة الثانية .

وأهم مضاعفات لين العظام هو تسهيل اصابة الجهاز التنفسى بمختلف الالتهابات كالنزلات الشعبية والالتهابات الرئوية وخلافها وكذلك اضعاف الجهاز الهضمى وجعله عرضة للنزلات المعوية والاسهال بدرجاته

ولين العظام فى حد ذاته ليس مرضا خطرا أو مميتا وانما هو يميت عن طريق مضاعفاته اذا ما تفاقمت

وللوقاية من مرض لين العظام يجب أن يعطى الطفل بعض المركبات الغنية بفيتامين د كزيت كبد الحوت بمقدار ملعقة صغيرة فى أشهر الشتاء

كما يجب تعريض الطفل لضوء الشمس أو للاشعة فوق البنفسجية

أما العلاج فيتوقف على درجة المرض ومدته ويتلخص أيضا فى اعطاء ف د بالكميات اللازمة

والعناية بالتغذية وعلاج الاشعة

لا تستهيني بشئ يا سيدتي

من دراسات بنت النيل

تقدم بنت النيل دراسة ممتعة موجزة عن أخطر أمراض الشتاء (الدفتريا) فأكثر ما تحدث الدفتريا فى الاطفال دون الخامسة وان كانت تصيب من يكبرهم أحيانا ، لذلك يجب حقن الطفل بالمصل الواقى قبل أن يتم سنته الاولى ، ويجب أن يكون مفهوما أن اصابة الطفل بالدفتريا تكسبه مناعة ضد المرض فقد يصاب بها اذا أهمل أكثر من مرة .

ويصاب المريض بالدفتريا عن طريق الرذاذ الذى يخرج نتيجة عطس أو ضحك أو تقبيل مريض ، وقد يحمل بعضهم المرض وينقل الى غيرهم دون أن يصابوا به أنفسهم بالعطس وما اليه ،

وكذلك تنقل الالبان التالفة والكلاب والقطط المرض من شخص الى اخر

وترتفع درجة حرارة المصاب وقد تبلغ الاربعين ، وأكثر أمراض الدفتريا خداعا ما جاءت فى الانف وهى أحيانا تجىء مع نزيف فيجب التحليل فورا فى تلك الحالة وأهم ما ينقذ الطفل المريض تشخيص المرض مبكرا والعلاج سريعا حتى لا يتأثر القلب أو الجهاز العصبى نتيجة للمرض ، كما أن دور النقاهة أهم من وقت العلاج حتى لا يصاب الطفل فيه بهبوط فجائى فلا بد من الراحة التامة زهاء شهر كامل .

ويجب أن يراعى ما يأتى :

اذا كان فى المنزل أطفال فيجب حقنهم بالمصل الواقى بمقدار ١٠٠٠ وحدة لان هذه الحقنة تكسبهم مناعة سريعة ضد انتقال المرض اليهم ، على أن هذا لا يعنى مناعتهم المطلقة فان مفعول الحقنة لا يزيد على شهرين

ويرى الاطباء أن حقن الاطفال بالمصل الواقى لا ينبغى وقفه على الشهور الاولى أو السنة الاولى بل يجب أن يحقن الطفل كل سنة مرة على الاقل ، وان أى تهاون فى ذلك قد يترتب عليه القضاء على حياة الطفل أو ترك آثار لا تزول من حياته كضعف صحته وتعرضه لكثير من الامراض الاخرى نتيجة الضعف العام الذى يصيبه .



في حقيبتي

أخبار من كل مكان

جنيف

تتحدث سويسرا الان عن فتاة جميلة اسمها (آن) انتهت من دراستها الثانوية وحاولت الالتحاق باحدى الجامعات لدراسة الطب ولكن السلطات الجامعية رفضت قبولها لان القوانين فى سويسرا لا تسمح للسويسرات بممارسة مهنة الطب وقد احتجت على ذلك الهيئات النسائية هنا وشاركتها بعض الصحف التى قالت احداها : (انه من العجيب أن تمنع السويسريات من أن يكن طبيبات ٠٠ ان المؤكد أن المرأة تصلح بطبيعتها لان تكون طبيبة) واستشهدت الصحيفة بدول كثيرة منح فيها النساء حق احتراف الطب منذ سنين طويلة وذكرت من بينها مصر ٠

* * *

نيودلهى

قررت جمعية تخليد ذكرى (كاستوربا) زوجة المهاتما غاندى بناء مؤسسة صناعية علمية طبية لنساء الهند وستلحق بالمؤسسة مستشفى لعلاج القرويات وأطفالهن بدون مقابل كما تتدرب الفتيات على شئون التمريض أما القسم الصناعى فسيدربهن على الصناعات اليدوية الدقيقة كما يدربهن القسم العلمى على كيفية رفع مستوى مجتمعهن الريفي الصغير ٠ وتقوم المؤسسة على ٣٠٠ فدان تبرعت بها حكومة مديابهارات وستفتتح فى ٢٢ فبراير المقبل وهو يوم ذكرى وفاة كاستوربا غاندى ٠

* * *

كوريا

وقع فى أيدي القوت الامريكية المحاربة فى كوريا عدة فتيات كوريات محاربات في صفوف الشيوعيين وقد ذكرت احدى الاسيرات للقائد الامريكى أن أكثر من ٢٠ ألفا من نساء كوريا يحملن السلاح ويشتركن اشتراكا فعليا فى القتال ٠ وقد علق القائد الامريكي على ذلك ضاحكا :

ــ أظن بقى الاطفال فقط !

* * *

القاهرة

تستعد الان الانسة عائشة راتب التى عينت فى العام الماضي بعد كفاح شاق معيدة بكلية الحقوق بجامعة فؤاد للتدريس فى بعض أقسام الكلية فى العام الجامعى الجديد ٠

وكلية الحقوق الان حائرة لا تدرى هل تقتصر الانسة عائشة على التدريس للطالبات وحدهن أم يمتد نشاطها أيضا الى الطلبة ٠

وتميل الان الكلية الى قصر نشاط عائشة على الطالبات فقط وذلك بحجة التقاليد ٠

ولكن المعيدة (العنيدة) تبتسم قائلة : ان التقاليد أيضا هى نفسها التى كانت تقف فى وجه تعييني بالكلية ٠٠٠ وهذه مسألة بسيطة !

* * *

زيورخ

عقد فى زيورخ بسويسرا فى الشهر الماضى مؤتمر سيدات العالم الجامعيات وقد مثلت مصر فيه السيدة الدكتورة فضيلة عارف والانستان لوريس نصر المحامية والانسة جمالات كيرة من خريجات كلية الاداب ٠

وكان الموضوع الذى بحثه المؤتمر هو السلام العالمى وواجب السيدات الجامعيات لاقراره

وقد أصدر المؤتمر فى نهاية جلساته عدة قرارات أهمها توصية الحكومات بأن تحقق المساواة بين الرجل والمرأة فى الاجور وأن يتم التبادل بين الدول فى المدرسات والمدرسين والطالبات والطلبة وذلك للعمل على التقارب بين الشعوب والحد من التعصب

* * *

باريس

صدر العدد الجديد من مجلة الفام نوفل (المرأة الجديدة التى تشرف على تحريرها الدكتورة درية شفيق وقد أحدث ظهور المجلة في مجتمعات باريس الصحفية والفنية ضجة كبيرة وتعليقات شتى وصرح المسيو كيون رئيس تحرير مجلة البليزير دى فرانس وهى أجمل مجلة فى فرنسا وربما فى أوربا كلها بأن مجلة المرأة الجديدة هى بحق البليزير دى مصر ٠

* * *

نيويورك

عادت الى أمريكا أخيرا ممثلة الجامعات الامريكية فى مؤتمر السيدات الجامعيات التى عقد بسويسرا دون أن تشترك فى بحوث المؤتمر ٠ وقد صرحت للصحفيين عند هبوطها الى مطار نيويورك بأن المؤتمر اتهمها بعدم الديمقراطية لانها استنكرت اشتراك ممثلة احدى الجامعات الامريكية الزنجية فى المؤتمر وخيرت المؤتمرات بين عضويتها وعضوية الزنجية فانتصر المؤتمر للزنجية على أساس أن المبادىء الديمقراطية لا تفرق بين الناس بسبب الجنس أو اللون أو الدين

ولاتزال الامريكية البيضاء تتساءل فى دهشة : (ماهى العلاقة بين الديمقراطية ومسألة اللون !) ٠

كونى فلاحة فى حديقتك

فى وسعك أيتها السيدة أن تفخرى بأنك فلاحة وتزرعى زرعا طيبا تحبينه وتحيى الارض الميتة وتجعليها جنة وارفة تنبت من كل زوج بهيج لتأكلى من ثمرها فاذا رقعت تحت يدك أرض فضاء فلا تتركيها جدباء أو فى عهدة الخولى وحده بل تدخلى فى هذا العمل الجميل ومدى يدك برقتك وحنانك المعهود الى الزرع ولا ترددى ان تكونى فلاحة تتجولين فى بستانك تفرشين وتسقين وتقطفين دون كلفة ومن الحياة العملية تطبقين درسا زراعيا بكل بساطة بدون الاحتياج الى التزود بمعلومات فنية فى عالم الزراعة لانك خبيرة فيها بالسليقة والطبيعة وأخيرا فى استطاعة كل سيدة ان تخلق جنة من المزروعات بكافة أنواعها فى كل فصول السنة فتجد طلباتها مستجابة وتحت أمرها

وفى استطاعة كل سيدة أن تتسلى وتملأ فراغها وتبدأ بتشييد الجنة وتلبسها ثوبا من سندس من صنع العقل واليدين والطبيعة التى تلبى النداء دائما وحين تأكلين الفاكهة وهى من العناصر المهمة فى الغذاء يوميا لا تلقى ببذورها فى سلة المهملات بل احتفظى بها وفى باطن الارض ضعيها وفى موسم كل فاكهة اجنيها هكذا فى كل مرة تشترين الاصناف الجيدة من كل فاكهة لتأكليها ثم تستعملين بذورها فى هذا الغرض وتتعهدينها وتروينها وسرعان ما تجدين بين يديك دنيا الفاكهة تأكلين منها الطازج وتستخرجين منها المربى والخشاف والشربات وتتذوق معك أفراد أسرتك وأصدقاؤك بعض الكاسات وتبذرين كل فاكهة لها بذر مثل المنجو والتفاح والتوت والخوخ والمشمش والبلح والجوافه والشليك والبشملة والكمثرى والكريز وغيره أما التين الشوك فيغرس لوح منه ثم ينبت ويثمر والموز يزرع عن طريق شجر صغير ويكثر له الماء والعنب يزرع أما بذرا أو عقلا تصبح شجرا ينتج أقفاصا من العنب أو ينمو على مكعبات يستظل بورقه ويتمتع بغذاء محشى كما تملأ الاطباق عناقيد العنب وفضلا عن انه لذيذ المذاق شفاء لجميع الامراض .

وحين يزرع القصب يدك فى الارض عقل منه وتجدين أمامك أعوادا ناضجة تعيدين مصها من جديد

ومن الموالح بجميع ألوانها ومشتقاتها يزرع البرتقال واليوسف واللارنج والليمون وما أدراك ما هو حين يستعصى الداء ويفر الدواء تنجز حديقتك الطلب وتشفى العليل لما فيها من فوائد طبية وصحية كما يستخرج منها الزهر وبه نتمتع بسلامة الجسم والانتعاش

وبسهولة يمكنك أن تحتفظى فى حديقتك بمجموعة من الخضروات مثل الكوسة والفول والباذنجان والرجلة وكم تشعرين بلذة حين تجمعين أكلة ملوخية فى أول طلعتها وتقديمها على المائدة مع الفراخ أو الارانب المحمرة

وأنت واقفة فى مطبخك تعصرين الطماطم بعد أن تصفى بذورها القى بها فى الارض التى عاهدت نفسك

برعايتها تجمعين منها الاخضر ينفع السلطة والاحمر تسبكين به الطعام وتصنعين منه الصلصة وكذلك حين تخرطين البصل ارمى رؤوسه فى جوف الارض فتعيد سيرتها الاولى

ولا تنسى قسم السلطات وفتح الشهية مثل المقدونس والفلفل والخس والنعناع والجزر والفجل والجرجير وغيره ولك أن تزرعى ما تشتهين كالذرة واللوف وخلافه

ولك أن تغرسى ما يروق لك من الزهور ذات الرائحة العطرة كالورد والقرنفل والزنبق والبنفسج والفل والياسمين والعترشان والشيح والحصالبان بكافة ألوانها الجذابة ذات المنظر الجميل من أشجار الزينة مثل الصبار والعنبر ونباتات الظل كل ذلك تملئين منه اصصا تزينين بها سلم البيت وماشيات الحديقة والكشك الذى فيه تتسلين وتقضين فيه سهرة طيبة وتملئين منه الزهريات لتجملى بها جدران البيت وصالوناته التى يحلو فيها الجلسات وتصبح جامعة لاسباب الراحة والوجاهة والرفاهية وهكذا تقومين بعملية تحل مكان بائع الزهور الذى على السيدة المثالية أن يكون لها اشتراك عنده ليقدم لها يوميا باقات الزهور التى تحتاجها فتصبح الزهور أمامك تقطفينها طوع ارادتك

ويا حبذا لو سهلت المهمة وكثرت الازهار فيتهافت عليها النحل وتتكون خلايا يؤكل منها العسل النحل الشهى الشافى ويا حبذا لو احتوت حديقتك على عشة للطيور والحيوانات فتأكل حشائش الارض وتلتقط الديدان ومنها تأكلين بيضا ولحما وتشربين لبنا

ووزارة الزراعة فى خدمة الجميع تمدك بالمساعدة اذا لزم الامر لاهمية بعض الاشجار وتعاونك على استعمال أحسن الاسمدة وتبخير ما يلزم منها

والان وصلت الى هدفك ووجدت فى مقدورك ان يكون لك اسم لامع فى الاسرة والمجتمع لانك جعلت من حديقتك روضة غناء دون مشقة وفى غمضة عين تجدين نفسك أمام حقل ينبت لك كثيرا من المزروعات وأمام سوق تورد لك أحلى المأكولات بطريقة سريعة وأسعار مغرية تكافحين بها الغلاء والسوق السوداء وأمام مطبخ مزود بما لذ وطاب وأمام مائدة حافلة بما تشتهى الانفس وأوان عامرة بأفخم المواد الغذائية فتأكلين من طيبات ما رزقك الله ولا تحرمى نفسك لذة العيش الهنيء وتوفرين الجهد والوقت والمال والخضوع للخادم فى اختيار الاطعمة وحين يحضر لك طلباتك بعد فوات الميعاد فتتوتر الاعصاب وترتاحين من مساومة البائع وفى النهاية تأكلين طعاما طازجا وأنت سعيدة وفى غنى عن الدواء والطبيب والاتعاب فاذا نفذت الفكرة ملكت كل نادر من المزروعات وهان عليك كل عزيز ورخص لك كل غال وانك ستقومين بزرع حديقتك ليس وحدك بل بمعونة شريك الحياة وفى مملكتك الذى يجب أن يعاونك ماديا ومعنويا وفضلا عن ما فى هواية الزراعة من ترويح للنفس وترفيه للروح تتجلى عظمة الخالق وقوة الطبيعة وحكمته مثلا فى الزهور التى تنام ليلا والزهور التى تنام نهارا وبالعكس فهمة الفلاحة رياضة للنفس والبدن وتمتع بوقت طيب بين الخضرة والماء والشمس والهواء والوجه الحسن فضلا عن انه تكسب السيدة من ورائها الكثير من الحيوية والجمال والصحة والرشاقة وتعيش فى دنيا حلوة تحلم بها كل أسرة سعيدة وهؤلاء هم السعداء الذين يعيشون العمر عمرين أو أكثر ..

بدرشاه الحديدى



وصف الحفلة

تفتتح حفلة الزار بالقرع المستمر على الطبول مع احراق البخور بكميات وافرة ثم تبدأ النساء فى الرقص حتى اذا ما تعبن جلسن على الارض وأتين بحركات اهتزازية برءوسهن وبأيديهن وتسمى هذه الحركات (بالتفقير) ولنتفهم الان ما تعنيه هذه المقدمات • قلنا ان الحفلة تبدأ بالقرع المستمر تصاحبه بعض الالحان • وهذا القرع المتكرر يمتلك النفس ويكون تأثيره عليها مثل تأثير التنويم المغناطيسى فهو يحدث من (استمرار) الدق المتواصل ، كما يحدث أيضا من (استمرار) النظر المتواصل الى شىء لامع أو الاستمرار فى النظر المتواصل الى أعين المنوم •

زد على ذلك تأثير الجو المعبق بأدخنة البخور التى تخدر العقل وتثير فى النفس حالة وسطى بين الوعى واللاوعى وفى هذه الاثناء تقترب – الكوديا – وهى المرأة المكلفة باقامة الحفلة وتسأل المريضة بضعة أسئلة عن نوع (الاسياد) التى يداخلنها • فاذا كان السيد سودانيا اختارت له من القرع ومن الالحان ما يساعده على الخروج • وتختلف هذه الالحان باختلاف الاسياد ، وهم فى العادة أسياد مغاربة أو أسياد سودانية أو أسياد نصارى أو أسياد من الجن الاحمر !

وتقوم بعدئذ الكودية بعلاج الحالات وكل حالة على حدة فتبدأ بقرع النغمة التى توافق الاسياد حتى تعترى المريضة حالة اهتياج تتغيب بعدها عن الوعى وتتفوه بألفاظ وبمدلولات مبهمة هى فى الحق من صميم عمل المحلل النفسى • وهو لو استطاع دراستها لتفهم حالتها النفسية ولعالجها بسهولة تبعا لذلك • وهذه المدلولات تجىء عادة على صورة طلبات ، كأن تطلب المرأة ركوب جمل بسنامتين أو خروف أسود أو فرس أغر •

وهذه المدلولات كلها تعبر عن حالة من اثنتين :

١ – التعبير عن حب مكبوت

٢ – ابداء الرغبة فى السيادة والسلطان •

وغالبا ماتستريح المريضة بعد أن تجاب الى مطالبها ، مثل ركوب الخيل أو الخروف •

* * *

كلمة علم النفس

اذا تأملنا فى نظريات علم النفس نرى ان (فرويد) يقول بأن الغريزة الجنسية هى أهم غرائز الانسان ، وانها اذا كبتت ، أى ضغطت فى النفس لتسربت قوتها الى العقل الباطن واتخذت اذ ذاك صيغا أخرى للتعبير عن نفسها • وهى كأى طاقة أخرى فى استطاعتنا تحويلها لما فيه فائدتنا • فالفنان مثلا يتسامى بهذه الغريزة ، كذلك الشخص الذى يجد فى أعماله المتنوعة ما يشغله فيستغل هذه الطاقة الجنسية فى الابداع والتسامى •

أما الشخص الذى يكبتها ثم يأنس من وقته فراغا ، فلا شك ان هذه الطاقة الجنسية المكبوتة عنده تتحول الى أحلام يقظة للتنفيس عن الضغط • ولكن غالبا ما تتحول الى شذوذ واجرام وتخيلات واهمة •

ولكن (ادلر) يخالف (فرويد) فى اعطائه المحل الاول للغريزة الجنسية • لان ادلر يعترف لما للغريزة الجنسية من أهمية ولكنه يفضل عليها فى الترتيب غريزة السيادة والسلطان • وعنده ان الانسان فيه ميل طبيعى ليسود الاخرين ، وحياتنا انما هى قصة بلوغ هذه السيادة المنشودة بما فى ذلك من اصطدام ونفور وكبت وتحويل • ولهذا السبب نرى الضعيف يحاول التبريز ، لانه يشعر أكثر من سواه بنقصه وبنكوصه • وهو لذلك يعوض ضعفه الجسمى للتفوق على الاخرين بوسائل أخرى عديدة

ولكن هذا الاختلاف بين فرويد وأدلر نفهمه حق الفهم اذا قلنا ان الغريزتين – الجنسية وحب السيادة – قريبتان • بل كثيرا ماتندمجان ويصعب علينا التمييز بينهما • ففى الحالات الطبيعية ، نرى المحب يمتلك محبوبته وينفرد بها ويظهر سيادته بتسلطه عليها •

وفى الحالات الشاذه ، كمرض الصادية (السادزم) يختلط الحب بالسيادة ، عندما يعذب المحب محبوبته ويحلو له أن يسومها مر العذاب •

* * *

نشأة الشذوذ

اذا تزوجت فتاة فى السابعة عشرة من عمرها برجل فى الخمسين من عمره لا تميل اليه ولا تحبه فغالبا ما تكبت غرائزها ويكون من نتيجة ذلك أن تمتلىء حياتها اليوميه بأحلام اليقظة وبالتخيلات الواهمه• ولا عجب قط أن تسأم معيشتها اليومية وتود لو عاشت مع أمير عظيم أو ضابط مجيد أو أى شخص آخر محترم ، وهى لا تفتأ تتخيل وجودهم فى حياتها الى درجة يشتد معها الصراع النفسى بين عقلها الواعى وبين عقلها الباطن ، بين عقلها الواعى الذى يدفعها الى اصطناع الوقار والتزام الاحترام وبين عقلها الباطن الملىء بالاوهام والتمنيات ، حتى اذا ما اشتد الصراع تحول السأم الى قلق عصبى

وغالبا مايلاحظ من حولها هذا التغيير الذى طرأ على حالتها ويتفوهون بألفاظ وبكلمات تعنى أن بها (أسياد) لما يشاهدونه فى حياتها من اضطراب فى العواطف واختلاط فى الالفاظ •

* * *

ملاحظات قيمة

قلنا ان المرأة المريضة تتفوه بمطالب الاسياد • وهذه المطالب ليست فى واقع الامر الا مطالب نفسها

يسقطها عقلها الباطن على الاسياد لكى تنفى عن نفسها الشبهات .. وهى مطالب تعبر فى أساسها عن غرائزها المكبوتة . فهى تعبر عن السيادة برغبتها فى ركوب الخيل والتخايل بها . وهذه طريقة رمزية أولية لان ركوب الفرس والتخايل به انما يعنى كثيرا فى التقدير الشعبى ، وهو عندهم رمز السيادة والسلطان .

وهى تعبر أيضا عن الحب المكبوت بوسائل رمزية ، كأن تطلب لبس الملابس المزركشة ذات الالوان المغرية وتطلب أن تزف كالعروسة تماما بتمام . فيقام لها (الكرسى) فى وسط الغرفة وتتحلى بالمجوهرات والحلى وتتلقى الهدايا الثمينة ، وتحتفل أيضا (بالسبوع) وتقاد لها الشموع ، وتجمع (النقطة) — وهو ما يتبرع به الزوار فى الافراح — . وهى فى كل هذه المدة لا تعمل فى البيت ولا ترعى شئونه وانما تبقى كالعروسة تحترم وتخدم .

* * *

اللغة العامية والزار

ولغتنا العامة تلقى ضوءا على موضوع الزار . فما زال الناس يعبرون عن الزوج أو عن المحبوب (وهو بديل له) بكلمة (سيد) . ولهذا الارتباط فى معنى اللفظ الواحد دلالة كبيرة على أن الاسياد هم رمز لمحبوب تريد المريضة مراضاته وهى حينما تطلب خروفا لتركبه فانما تعبر بذلك عن كراهيتها لزوجها ورغبتها فى اذلاله ، أى ركوبه والتعالى عليه !

وكثيرا ما تكون الطلبات الباهظة التى تطالب بها المريضة تعلة وسببا لاختبار محبة الزوج . فالزوجة التى تشعر بأن زوجها يهملها تتشدد فى كثرة الطلبات لتختبر محبة زوجها ولترى بأعينها كيفية تصرفه ازاء الاسياد . وفى هذا امتحان عسير لعواطفه .

والمرأة التى تخشى أن يتزوج بعلها بزوجة ثانية ، كثيرا ما تبدد ماله فى حفلات الزار ، لتأمن بذلك أنه لا يملك نقودا ليعقد زواجا جديدا

* * *

الزار علاج شعبى

والزار فى مصر هو العلاج الشعبى المتداول لحالات الهستيريا والحصر النفسى . وهو فى طريقه الى الزوال ، لان الناس أصبحوا يفيقون من غفلتهم . والزار فى حد ذاته علاج وقتى لتخفيف التوتر النفسى . ولكنه علاج غير حاسم لا يعتمد عليه . ولكنه قد ينجح أحيانا . ونجاح بعض حالاته يؤدى الى تثبيت فائدته فى أذهان العامة . ولكن هذا النجاح ليس دليلا على أنه الطريقة المثلى التى يجب اتباعها ، لانه الى جانب نجاح حفلة واحدة ، تبوء حفلات عديدة بالفشل، ودع عنك ماتستغله الكوديات أثناء ذلك لجهل الناس وتحكم الاسياد ! وما ينشأ فى أذهان العامة من سيطرة الجن على حياتهم الخاصة. والحقيقة ان العقل الباطن ، هو المسئول وحده دون غيره . ولا دخل البتة للاسياد، ولو كانوا من طبقة شمهورش وطريوش !

سمير وهبى


استعدى
للشتاء



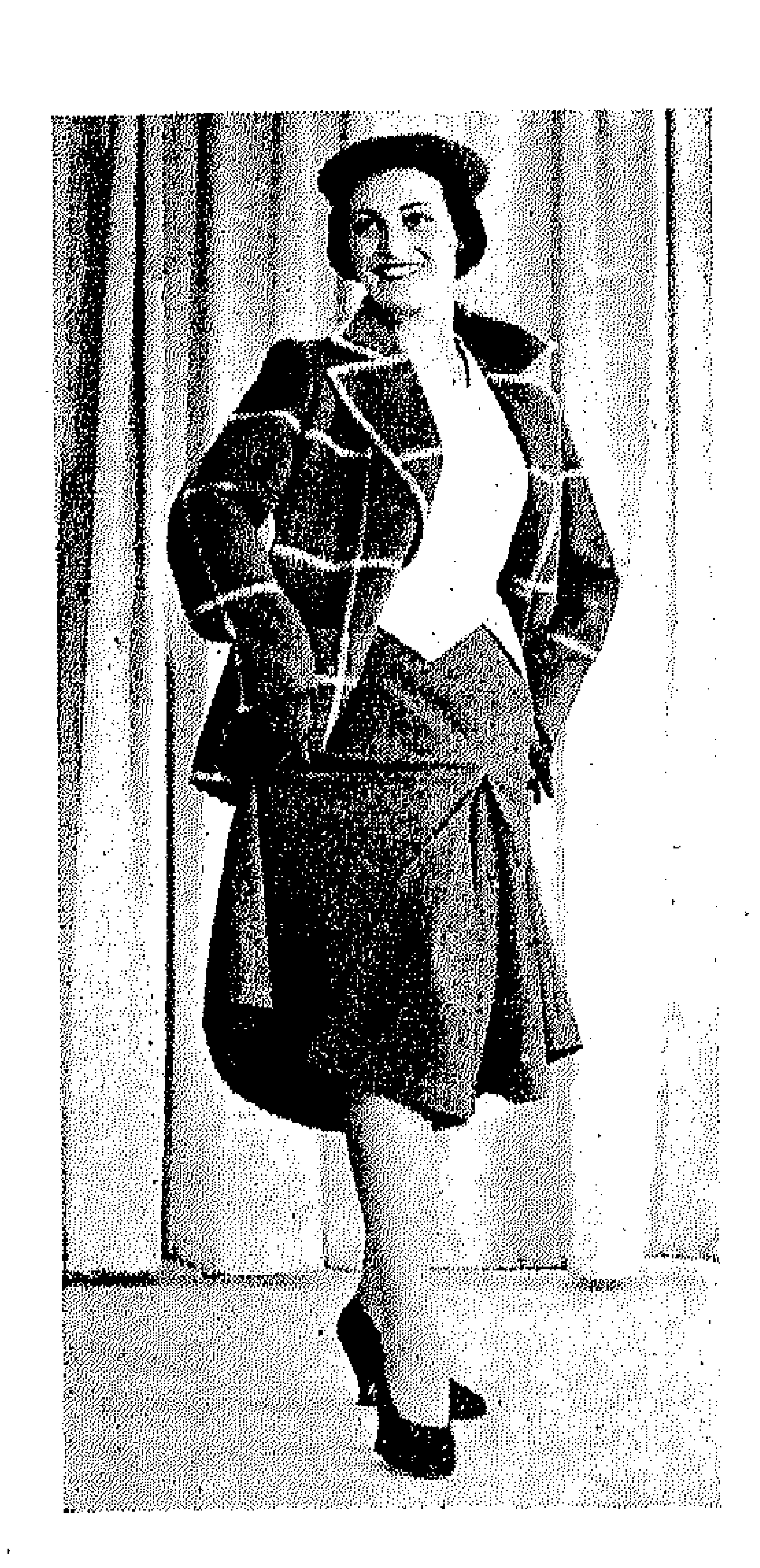


بعد أيام ستودعين بناتك الى مدارسهن حيث يبدأ النشاط المدرسى فى قلب الخريف ، وهاهى ذى صفحة كاملة لانــواع مختلفة من ملابس البنات فى أعمار متفاوتة ، تخيرى ما يناسب بنتك منها ، فهى غاية فى الاناقة والدقة والجمال



مجموعة من الازياء البديعة التى قدمها لنا بيت دورفيل للازياء ، وهى من أحدث موضات هذا اشتاء ، وقد أقبلت عليها سيدات لندن من الطبقة العالية ، وهى من الصوف الرمادى ويتميز بالكابات الوضحة فى الصورتين الصغيرتين

تريستان موريس : فستان من الالباجا الاسود يمتاز بفيونكه كبيرة من مربعات صفراء وسوداء



جوب من الصوف الرمادى أما الجاكت فطابعها اسكتلندى رمادية وحمراء وبنية والصديرى من الصوف الاصفر



تايور من الساتان الاخضر البرونزى عليه كاب من فراء السنجاب الاسود



كريستيان ديور : تايور للكوكتيل من الفاى الازرق الجوب والقلابات موسلين حرير على تافتاه

بالطو من الصوف الاحمر والاسود وفستان من الجرسيه الصوف الاسود صالح تماما للشتاء



« شاتيليه » فستان بديع من الجرسيه يصلح للخريف والشتاء وهو يبعث الدفء فى جسم لابسته فى زمهرير الشتاء

كارفن : فستان للسهرة من
الاورجدندى البليسيه محلى
بالبرودرى



بالطو من الصـوف الاحمر
المحلى بفراء كاسـتورو هو
من طـراز « جنكيز خان » .



تايور من الساتان الاسـود
المحلى بالمخمل من نفس اللون
ويـلاحظ أن من ضرورياته
لبس القفـاز





فستان جميل من موضات الريف والشتاء من القماش الاسود والفضى

جيرمين لوكونت : فستان أنيق وبسيط من الصوف البنى



مجموعة للصباح مكونة من جوب وجاكتة من الفانلة رمادى اللون محلاة بفراء فى الاكمام والقبعة







فستان من الدانتلا البيضاء محلى بربطة من الدانتلا السوداء المنقوشة عند الجانب الايمن

فستان للسهرة من القطيفة السوداء محلى بالتافتاه ويلبس مصحوبا بايشارب من التول الاصفر مثبت مع القفاز فى اليد اليسرى (مارسيل روشاس)

تايور غاية فى الاناقة من أحدث الموضات الباريسية التى لقيت اقبالا منقطع النظير من الفرنسيات الحسناوات

فستان اسبور من الصوف الرمادى من تصميم بيير كلارانس وهو من أحدث موضات الموسم الباريسية

لقد أخذت باريس تستوى على عرشها القديم الذى كادت موضات أمريكا وانجلترا أن تنحيها عنه ، وها هى ذى باريس لا تسيطر على طبيعة الموضة فى المعــاطف أو الفساتين أو التايورات وحدها ، بل مضت قدما الى سليقتها المأثورة فاحتلت مكان الصدارة فى أزياء القبعات ٠

وتقول مندوبتنا فى فرنسا ان موضة القبعات لم تكن تحتل هــذه المكانة فى السنوات الماضية نظرا لغلائهــا وللازمة الاقتصادية التى كان لها أبلغ الاثر فى اقتصاد الســيدات فى هذه الناحيـــة ، فكانت أناقتهن مقتصرة على الفساتين والمعاطف وخاصة فساتين السواريه التى لا يحتــاج لبسها الى قبعات تزينها عادة ٠

وقد نشرنا على هاتين الصفحتين مجموعة جميلة من القبعات الانيقة ، وهى ليست غالية فى مواطنهــا ويمكن تقليدها فى مصر بأرخص الاثمان ٠



موديل « جان بارتيــه »
« جان بارتيه » يقدم قبعة منبسطة من الجوخ بهــا خطوط على شكل عروق ورق الشجر ، وهى محلاة بغطاء لمؤخر الرأس ويحيط بالقبعة « فواليت » سوداء ٠



موديل « جان بارتيه »
« جان بارتيه » يقدم طاقية صغيرة من المخمل الاسود يثنيها على مؤخر الرأس رباط من نفس المخمل ٠ ويحلى قمة الطاقيـــة أشرطة من الريش الاخضر والابيض مثبت فى وسطها سهمان من الريش ٠



موديل « مودونانو »
الموضة هى موضة الطاقية ، وقد أفلح مصممو هــذا الزى فى تحويرها تحويرا موفقا فأصبحت مســتديرة تحتوى الرأس وهى مصنوعة من قماش مخملى أخضر يحيط بحافتها شريط أسود معقود عقــدة كبيرة



موديل « مودونانو »
طاقية مرتفعة مخروطيـــة الشكل من المخمل الاسود ، حافتها منثنية ويرشـــق فى حافتها حلية من الريش الخفيف .



موديل « جان بارتيه »
جان بارتيه يقدم « بيريه » صغيرة من جلد الغزال . وهناك شريط من نفس الجلد قليل الانحناء يكسب البيريه منظر قبعة . ولها شريط مدلى ينتهى (بشرابة)



موديل « جان بارتيه »
هذه القبعة صغيرة الحجم جديدة الطراز وهى شديدة الانحناء على العين ، وهى من الســـاتان الابيض مرتبطة بخيوط زرقاء ووردية وخضراء ، وحافتها تنتهى فى شكل جناح مدبب .

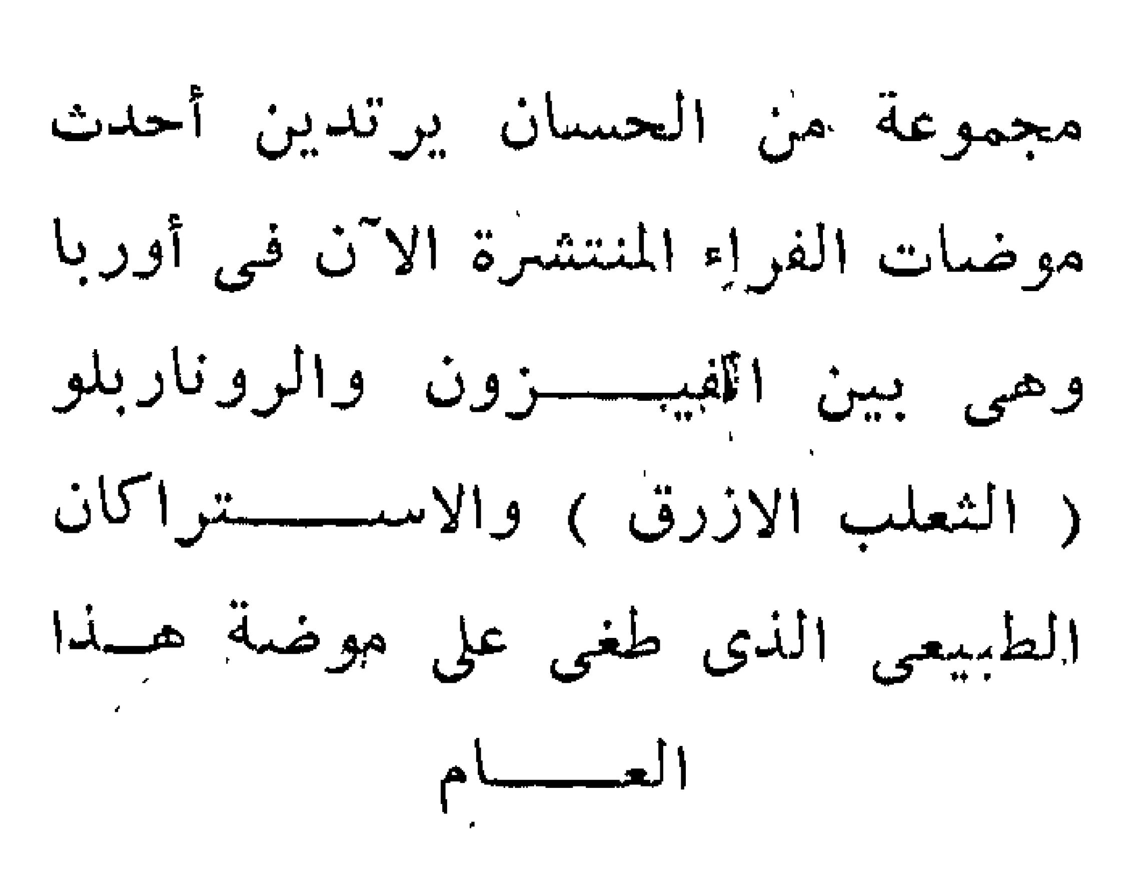


موديل « مودونانو »
هذه قبعة غاية فى الاناقة بيضاء اللـــون ولها طاقية مخروطية الشكل وعلى حافتهـــا حلية هى باقة من الريش .



بالطو غاية فى الاناقة من الاستراكان الاصلى ،
يتميز بالفيونكة وتحته فستان من الصـــوف
الرمادى الجميل محلى بعراو على جنب، ويلاحظ
أن الفستان يبين لنا العودة بالموضات الى القصر
كما كانت الحال قبل الحرب الاخيرة تقريبا





مجموعة من الحسان يرتدين أحدث
موضات الفراء المنتشرة الآن فى أوربا
وهى بين الفيـــزون والروناربلو
(الثعلب الازرق) والاســـتراكان
الطبيعى الذى طغى على موضة هـذا
العـــام



كونى صديقة ابنتك

لقد أصبحت الام الآن غير أم الامس ثقافة وعلما وخبرة ودراية بالرجال الى حد كبير، فهى قد خالطت الرجال فى الحياة الاجتماعية وفى الوظيفة فى أكثر الاحيان ، وفى ميدان الخدمات الانسانية اذ قد أباح لها تطور الزمن ما قد حرمها منه الماضى العتيق ٠

فهى اذن قد صقلت وفهمت أخطاءها فتعلمت من خطئها أو أصابت فنالت قيمة ما قدمت ٠

والآن وقد كبرت ابنتها وصارت فى السن التى تحتاج فيه لصديقة تفضى اليها بما يساورها من قلق واضطراب وحيرة وجديد لا تدرى عنه شيئا وحياة لا تعرف ما يضرها فيها وما ينفعها ٠

فلم لا تكونين أنت الصديقة المخلصة التى تلعب هذا الدور على مسرح حياتها المضطربة القلقة ٠ ومن أرأف عليها منك يظلها بحنانه وعطفه ويبصرها بعواقب الامور ٠

افسحى لها صدرك واسمعى كل ما تشكو منه ٠ راقبيها من حيث لا تشعر بأنك الرقيبة الصارمة ، بل الشقيقة الحانية ، اسأليها أين كانت ومن قابلت ٠٠ دعيها تقص لك كل شىء باطمئنان ، واذا وجدت أنها حادت عن طريق الصواب فهميها العاقبة فى رفق وهوادة حتى لا تخشاك فتخفى عليك ما يصادفها وربما كان فى الاخفاء هدم لمستقبلها وسمعتها ٠

راقبى زميلاتها وصديقاتها ففيهن الخطر كل الخطر لو كن شريرات مستهترات ٠٠ فما أكثر تأثر الانسان وخاصة فى هذه السن بمن حوله ٠

امنحيها كل وقتك فأنت قد خلقت من أجلها ٠٠ اذهبى معها الى المحال وعلميها كيف تنتقى ملابسها للصباح وماذا ترتديه فى المساء ٠٠ علميها ان الجمال فى البساطة وان التكلف ينفر منها الجميع ٠

انتقى لها الكتب النافعة وحببيها فى القراءة ما استطعت تخلقى منها سيدة واسعة الافق جمة المعلومات وبذلك تقضين على الهوة السحيقة التى تباعد بين الرجل المتعلم والزوجة الجاهلة وتنشئين جنة يعيش فيها الرجل مرتاحا ناعم البال مع زوجة يفهمها وتفهمه ٠٠ يقدرها وتقدره ٠٠ يحبها وتحبه ٠٠ حببيها فى فن من الفنون الجميلة ٠٠ تخلقى منها سيدة فنانة ذات قلب كبير ونفس طيبة وشعور حساس ٠ وتعدينها امرأة كاملة الانوثة يكمن السحر فى الاشارة تبديها واللمحة تشعر بها ٠

علميها كيف تستفيد من كل دقيقة فى العمر فيما يعود عليها أو على غيرها بالنفع ٠

علميها كيف تكون زوجة محبوبة تحفظ للزوج عهده وترعى حقوقه وتحفظ اسمه نقيا يسير بين الناس مرفوع الرأس لان وراءه امرأة ذات ضمير تحب وتخلص لا خائنة تهدم سعادته وتلوث سمعته وأن تكون أما مثالية تعرف كيف تخلق رجالا وتنشىء جيلا ٠

علميها كيف تحترم أم الزوج وأبيه وأهله فتخلق جيلا جديدا يفهم معنى رعاية الاهل وحق الوالدين ٠٠

فهميها ان الدين قوة يجب أن تسير على هديه وأن نور الايمان يطمئن النفس ويريح البال ٠

فهميها ان الحياة الزوجية جد لا عبث ، وان الزواج يحتاج لعقل مفكر وقلب كبير وحنان وارف وصبر طويل ٠

صارحيها بكل هذه المسائل فالخير ألف مرة ان تحدثيها أنت من أن تسمع ما لا نريد أن تسمعه من صديقة عابثة أو زميلة مستهترة أو كتاب فاسد لا رقابة عليه ٠

ان المآسى الخلقية التى كثيرا ما تلحق ببناتنا هو عدم صداقة الام لبنتها الساذجة وعدم النزول لمستواها جهلا أو اهمالا لواجبها المقدس ٠

اقرآ سويا وأخرجا سويا وتفاهما على الصالح من الامور تسعدا وتسعد بكما الحياة ٠

فما أجمل الام العاقلة المثقفة التى تتخذ ابنتها صديقة تنصحها وتهديها سواء السبيل ٠

روحية القلينى



بودنج الملكة

المقـــادير

نصف رطل لبن مغلى
نصف كوب فتات خبز ناعم منخول
ملعقة صغيرة مبشور قشر ليمون أو فانيليا
ملعقة متوسطة زبدة
٢ ونصف ملعقة كبيرة سكر بودرة
بيضتان
ملعقتـــان كبيرتان مربى مشمش أو فراولة

الطريقـــة

١ ـ ضعى فتات الخبز المنخول فى سلطـــانية وصبى فوقها اللبن البارد ثم أضيفى اليها مبشور قشر الليمون أو الفانيليا ثم الزبدة وحوالى نصف ملعقة من السكر واتركى الجميع جانبا حوالى نصف ساعة كى يتشرب الفتات بأكبر جزء من اللبن وتلين

٢ ـ افصلى صفار البيض عن الزلال ثم اضربى الصفار جيدا وأضيفيه الى مزيج اللبن وفتات الخبز السابق ويخلط جيدا ثم ضعيه فى سلطانية أو طبق فرن بعد دهنه جيـــدا بالسمن وتوضع داخل فرن هادىء لمدة نصف ساعة حتى تنضج وتتماسك البودنج واختبرى هذه المرحلة بوضع سيخ رفيع داخل البودنج لمدة قصيرة فاذا خرج منها نظيفا ولم يعلق به فتات لينة أو آثار للبن دل ذلك على تماسك البودنج ونضجهـــا

٣ ـ ضعى المربى فى كزرولة فوق نار هادئة لكى تدفأ وتتحلل نوعا ثم افرديها بخفة فوق سطح البودنج الناضج

٤ ـ اضربى زلال البيض جيدا حتى يتماسك ويجمد ثم أضيفى اليه مقدار ملعقة ونصف ملعقة من السكر البودرة تدريجيا مع الاستمرار فى الضرب حتى يصير مثل المرانج ثم ضعيه بخفة وبشكل مرتفع هرمى فوق سطح البودنج وبحيث يغطى سطح المربى ثم رشى السطح رشا خفيفا حوالى نصف ملعقة من سكر البوردة

٥ ـ ضعى البودنج داخل الفرن الهادئة حوالى ثلث ساعة حتى يحمر سطح المرانج ويتماسك ثم تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد وتقدم للمائدة

بسكوت أصابع الجبن

المقـــادير

٥ ملاعق كبيرة دقيق
أوقية فتـــات خبز أفرنكى بائت
قليل من الملح والفلفـــــل الارناءوطى
٣ ملاعق كبيرة زبدة
٤ ملاعق كبيرة مبشور جبنة رومى
١ صفار بيضة
ماء للعجن

الطريقـــة

١ ـ انخلى الدقيق فى وعاء وأضيفى اليه فتـات الخبز والملح والفلفل

٢ ـ أضيفى الزبدة وافركيها بخفة فى الدقيق بأطراف الاصابع حتى تختفى ويصير الجميـــع كفتات الخبز ثم أضيفى مبشور الجبن وقطعا صغيرة من مسحوق المسطردة اذا رغبت ذلك

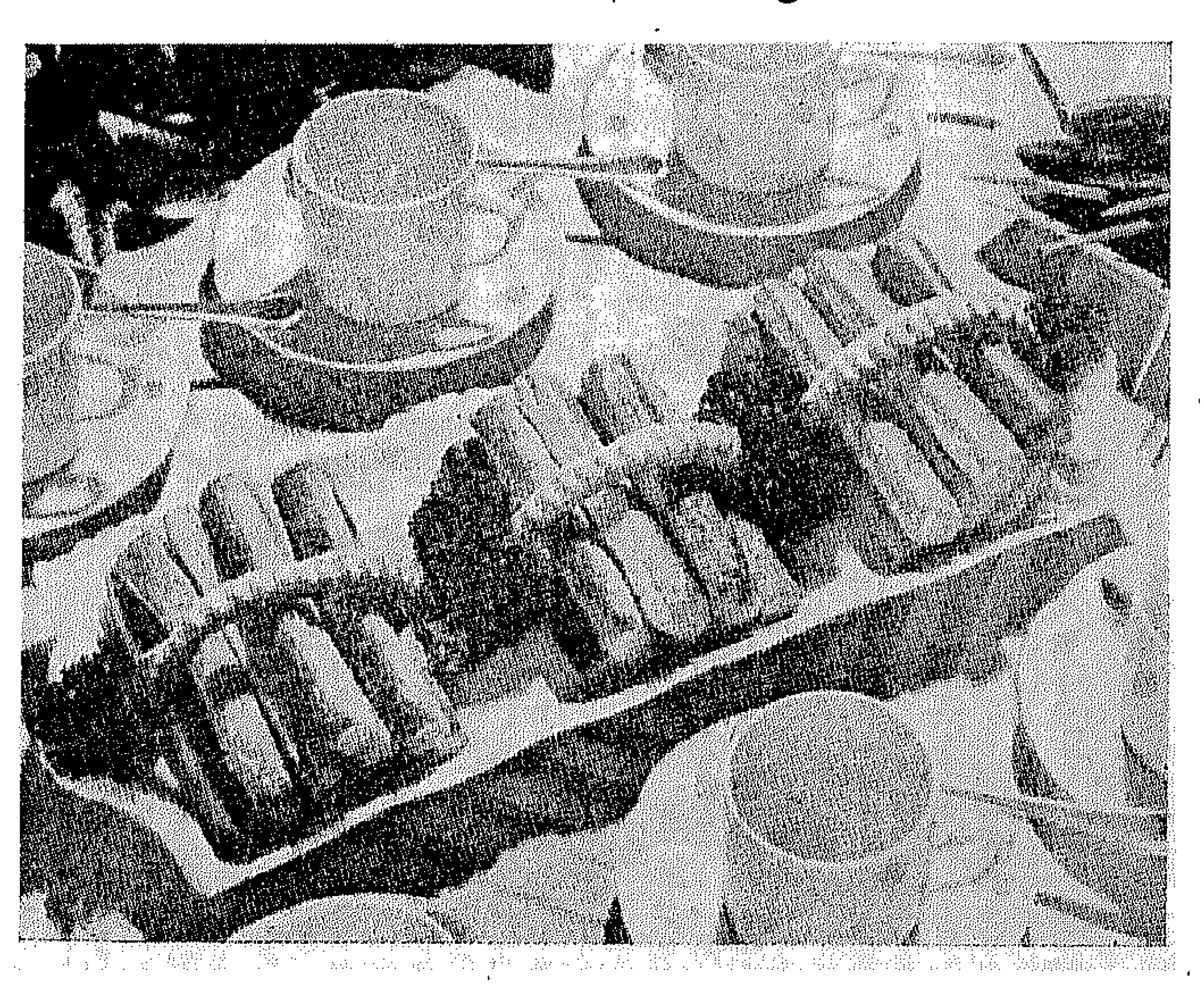
٣ ـ أمزجى صفار البيض بملعقة كبيرة من الماء حتى يتحلل ثم أضيفيه الى مزيج الدقيق السابق وتعجن به جيـــدا مع اضافة قليل من الماء ان احتاج الامر حتى تحصلى على عجينة يابسة متماسكة ثم تلت العجينة حتى تصير ملساء

٤ ـ تفرد العجينة فوق لوح مرشوش بالدقيق الى شكل مستطيل عرضه ٤ بوصات وسمكه حوالى ١ سم ثم ساوى أطراف العجينة بالسكينة • وقطعيها الى شرائط رفيعـــة طولية عرض كل شريط لا يزيد عن نصف بوصة وقطعى قطعة من العجينة بقاطع مستدير كبير ثم بقاطع مستـــدير أصغر منه لكى تحصلى على حلقات مجوفة مثل الخاتم

٥ ـ ضعى البسكوت فى صينية مدهونة بالسمن عـــلى مسافات متباعدة وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لـــونه

٦ ـ يوضع فوق منخل سلك حتى يبرد ثم اجمعى عدة أصابع من البسكوت فى داخل كل حلقة حتى يكون شكله منظما فى التقديم كما هو موضح بالرسم

٧ ـ يرص فى الاطباق المفروشة بالدانتيل ويقـــدم مع الشاى كما هو موضح بالرسم



البقـــلاوة

المقـــــادير

نصف أقة دقيق
نصف أقة سكر سنترفيش
٥ بيضات
ليمونة
ذرة من الملح
سمن أو زيت للتحمير
بندق مفروم للحشو
فستق مفروم للزخرفة
ملعقتان كبيرتان من السمن

الطريقـــة

١ ـ ابدئى بعمل الشربات وذلك بوضع مقدار السكر فى كزرولة مع ما يكفى من الماء لتغطيته وارفعى الجميع فـوق النار حتى يغلى فيضاف عصير الليمون ويترك يغلى حتى يعقد ويراعى أن يكون عقده سميكا كالشربات ثم اتركيه جانبا ليبرد ثم أضيفى اليه قليـــــلا من ماء الورد واتركيه لحين الاستعمال .

٢ ـ انخلى الدقيق فوق منضدة زنك أو رخام أو فوق أى شىء مسطح واسع كالطبلية ثم اعملى حفرة فى وسط الدقيق المنخول وأضيفى الملح

٣ ـ ضعى فى حفرة الدقيق مقدار السمن بعـد تحليله قليلا وبيضتين بزلالهما وصفار الثلاث بيضـات الباقية واعصرى فوق ذلك نصف ليمونة

٤ ـ أضيفى جزءا من الماء فوق المزيج السابق وابدئى بعجن الفطيرة مع اضافة الماء جزءا بجزء ولاحظى الخفة فى العجن حتى تتكون عندك عجينة ملساء (ذات عرق) سهلة الفرد ولاحظى أن يكون العجن براحة يدك وفى اتجاه طولى مع برم العجينة الى شكل اسطوانى أثناء العجن حتى تصير ملســــاء

٥ ـ قطعى العجينة بالسكينة الى خمس قطع وافردى كل قطعة فردا بسيطا جدا باليد ثم غطى قطع العجين بقطعـــة شاشا مبللة واتركيها لمدة ١٠ دقائق لتستريح

٦ ـ ابدئى بفرد قطع العجين كل على حدتها طولا وعرضا فردا مستديرا حتى يصير سمك كل قطعة نصف سنتيمتر

٧ ـ ضعى الفطائر الخمس فوق بعضها مع مراعاة دهن كل واحدة منها بالسمن المحلل قبل وضع الثانية فوقهـــا ثم تبط جيدا وبخفة حتى تلتصق الفطائر ببعضها

٨ ـ رشى السطح الاخير بقليل من الدقيق وغطى الفطيرة بالشاشة المبللة واتركيها تستريح لمدة ١٠ دقائق ثم ابدئى بفردها بخفة بالنشابة فردا واسعا كما فى الرقاق ولاحظى فردها الى سمك رفيع جدا بقدر الامكان كما فى الرقـــاق مستعملة النشابة فى هذه المرحلة

٩ ـ امسحى سطح الفطيرة مسطحا سطحيا خفيفا بقطعة شاشة مبللة حتى يسهل لصقها عند طيها ثم رشى فوقهـا البندق المفروم وتطوى العجينة نصفين ثم ساوى أطرافهـا بالسكين

١٠ ـ قطعى العجينة بسكين حاد جدا الى مربعات ثـم اقسمى كل مربع الى قسمين لتحصلى على قطع مثلثة الشكل كما هو موضح بالرسم

١١ ـ حمرى قطع العجين فى السمن أو الزيت الغزير مع مراعاة تقليبها خفيفا جدا بمقصوصة حتى يسهل انتفاضها وتحمر حتى يصير لونها أصفر قليلا

١٢ ـ تنزع من التحمير وتقلب فى الشراب المعقود ثـم تنزع منه

١٣ ـ ترص فى الاطباق وتزركش بالفستق وترص فى الاطباق وتقدم ساخنة للتحلية كما هو موضح بالرسم

طعامك فى أكتوبر

الجمعة أول أكتوبر
لحم بوفتيك ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

السبت ٢ أكتوبر
كباب حلة مع بطاطس محمرة ، مسقعة قـرع ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، مهلبية

الاحد ٣ أكتوبر
لحم بالتربيه ، بطاطس مكموره ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

الاثنين ٤ أكتوبر
طعمية ، باذنجان مقلى ، سلطة لبن ، فاكهة

الثلاثاء ٥ أكتوبر
لحم بالدمعة ، ملوخية ، أرز مفلفل بالشعرية ، مخلل ، خشاف قراصيا

الاربعاء ٦ أكتوبر
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ٧ أكتوبر
كفتة اللحم ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار فاكهة

الجمعة ٨ أكتوبر
لحم مشوى ، سلطة خضار ، لوبيا خضراء مكمورة ، مكرونة ، ألماسية ليمون

السبت ٩ أكتوبر
صينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ١٠ أكتوبر
لحم روستو مفروم ، مسقعة قرع ، طبق محاشى منوع ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١١ أكتوبر
بصاره ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ١٢ أكتوبر
أرانب محمره ، ملوخية خضراء أو ناشفة ، دمعة أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاربعاء ١٣ أكتوبر
مسقعة باذنجان ، مكرونة اسباجتى ، سلطة زبادى ، ألماسية

الخميس ١٤ أكتوبر
لحم بالتربيه ، دقية بطاطس ، أرز مفلفل ، سلطة خيار، فاكهة

الجمعه ١٥ أكتوبر
مخ بالبيض والبقسماط ، فاصوليا جافه مكموره بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

عرفت المرأة العطر منذ بدء الخليقة • وعرفت قوته وسحره على الرجل • فكان الاساس فى زينة المرأة •• وتفنن الرجل فى استخراجه من النباتات والازهار •

وفى العصر الحديث تقدمت الكيمياء وأفردت للعطور نصيبا هاما من أبحاثها ، فغمرت الاسواق بأنواع شتى توافق كل ذوق وكل مزاج • بل أصبح لكل وقت من أوقات الليل والنهار ما يتلاءم معه من عطر •• وبرزت للمرأة من جراء كثرة الانواع العديدة من العطور مشكلة يجب التوافر على بحثها ودرسها •

ليس أمر اختيار عطر سهلا يسيرا • فكم سمعنا فى التاريخ عن شخصيات نسائية بارزة كان للعطر أثر كبير فى خلقها وتقدمها الى الصفوف الاولى فى المجتمع • وكم كان سوء الاختيار سببا مروعا لنفور الرجل واشمئزازه •

واذا كان للعطر مزايا ، الا أننا لا ننسى أنه هو الشيء الذى يحيط المرأة بهالة من السحر والجاذبية •• انه يخلق شخصيتها •• يخلق حولها سرا •• قد يستحث كوامن الفضول فى الرجل ويقيده بها بسوار من الرغبة والحب •

وليس الامر حينئذ يتطلب بحثا فنيا لانواع العطور وتأثيرها على النفس ، وأن نقحم المرأة فيه ، أو بحثا كيميائيا يجب كل واحدة أن تلم بتركيب كل عطر ونوع المواد الداخلة فيه ، ولكن هناك خطوطا عامة يجب أن تلم بها كل حسناء ، من حيث الاختيار ، وطريقة



الاستعمال كما سنفصله فيما بعد :

كيف يختار العطر ؟

من الهين جدا اختيار عطر • هل ترتاح اليه نفسك لاول وهلة ؟ اذا شعرت براحة اليه فهو العطر الذى يلائمك • واذا لم تطب نفسك به من أول مرة اختارى غيره فأحيانا قد نبغض رائحة معينة ، ولكن كثرة استعمالنا لها نتعود عليها • واذن يجب أن نشعر بالسرور واللذة فى كل مرة نستعمل فيها العطر ، فهو حينئذ العطر المناسب •

هل هناك وسيلة للحكم على مواد العطر ؟

ان الذين يركبون العطور ويبتكرون أنواعها يختبرونها بوضع نقطة منها على لوح فضى أو ورقة نشاف ثم يتركونها لتجف وفى هذه الحالة يمكن أن تشم ويحكم عليها

ويمكنك أيضا بهذه الطريقة أن تختبرى عطرا وأنت أمام بائعة العطر بأن تضعى نقطة على باطن الرسغ أو على ظهر اليد وتتركينها تجف وحينئذ تكون رائحتها هى كما سيشمها الناس بعد استعمالك لها •

متى يجب استعمال العطر وأين ؟

ليس هناك قانون ما ، ولكن هناك تقليدا شائعا وهو وضع نقطتين منه خلف شحمتى الاذن ، وعند قاعدة العنق ، وما بين الكتفين ، وتحت الابطين والنهدين ، وبين أصابع اليدين ، وعند ثنيتى الذراعين •

هل من الاوفق وضع العطر على الجلد ؟

هذا يتوقف على نوع العطر • فالعطر الذى يحتوى على مسك ، يفضل وضعه على الجلد مباشرة • لان حرارة الجسم تعمل على اظهار رائحته واشعاعها •

هل يمكن رشه على الفراء ؟

نعم ولا •• اذ هناك بعض العطور الثمينة المستخرجة من الدهون الحيوانية ، وهذه قد تبقى فى الفراء وتتخللها لمدة أسابيع وشهور وحينئذ تتعارض رائحتها مع رائحة أخرى قد تستعمل فيما بعد

ثم ماذا عن الملابس الاخرى؟

كقاعدة عامة ، لا يرش العطر ؛ فمع الاقمشة التى من الشيفون أو البيضاء يمكن هذا بلا أدنى خوف ، ولكن مع الاقمشة السوداء

والاصواف الملونة حيث يدخل فى ألوانها مواد كيميائية خاصة ، لا يجب وضع العطر عليها اذ ستغير هذه المواد رائحة العطر وتؤثر فيها • واذن من الافضل وضع العطر على وسادة صغيرة من قماش قطنى صوفى وتوضع فى الجيب أو بين السوتيان •

هل من الممكن استعمال العطر بحيث تتمتعين برائحته دواما ؟

هناك الطريقة القديمة اللطيفة وهى تعطير منديل أبيض غير مصبوغ ، ومن الكتان ، ووضعه فى الجيب أو حقيبة اليد • أو وضع نقطتين منه فى فتحتى الانف أو وضع سداد الزجاجة الفارغة بين المناديل أو الملابس الداخلية • أو تعطر قطع رقيقة من الفلانيلا داخل البطانة أو ثنيات الثياب •

كيف يمكن المحافظة على العطر؟

ان احكام سداد الزجاجة يطيل فى عمر العطر ووضعه فى مكان رطب وعدم تعريضه للشمس من العوامل التى تساعد على عدم تبخره •

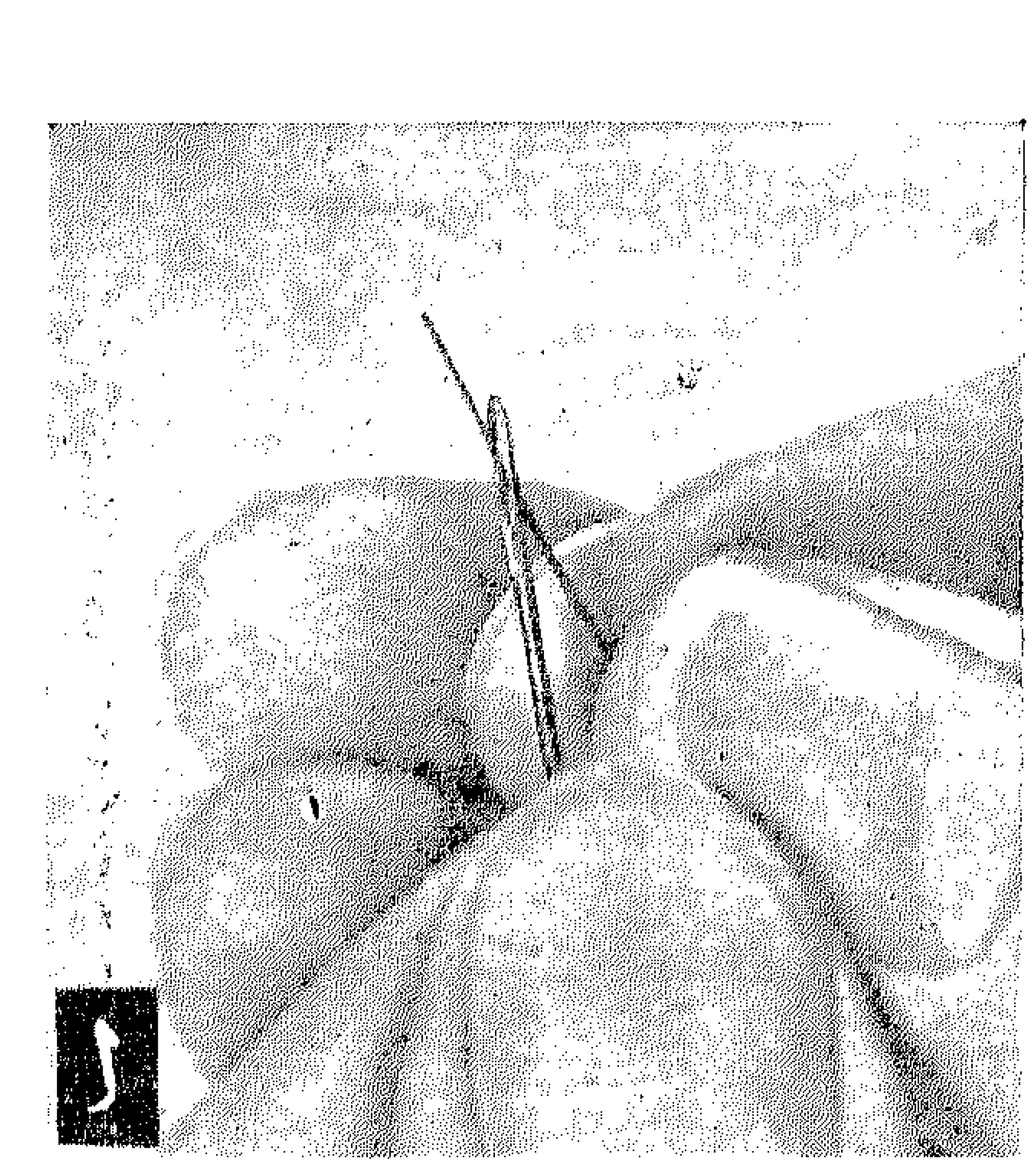
واذا كانت هناك زجاجات لا يراد استعمالها فهناك طريقة ميسورة لاعادة سدها بأن تمرر فرشة مغموسة فى اكلادور شفاف حول السداد ثم يحكم فى فوهة الزجاجة ، وهذه طريقة ناجحة يمكن استعمالها فى السفر والرحلات •

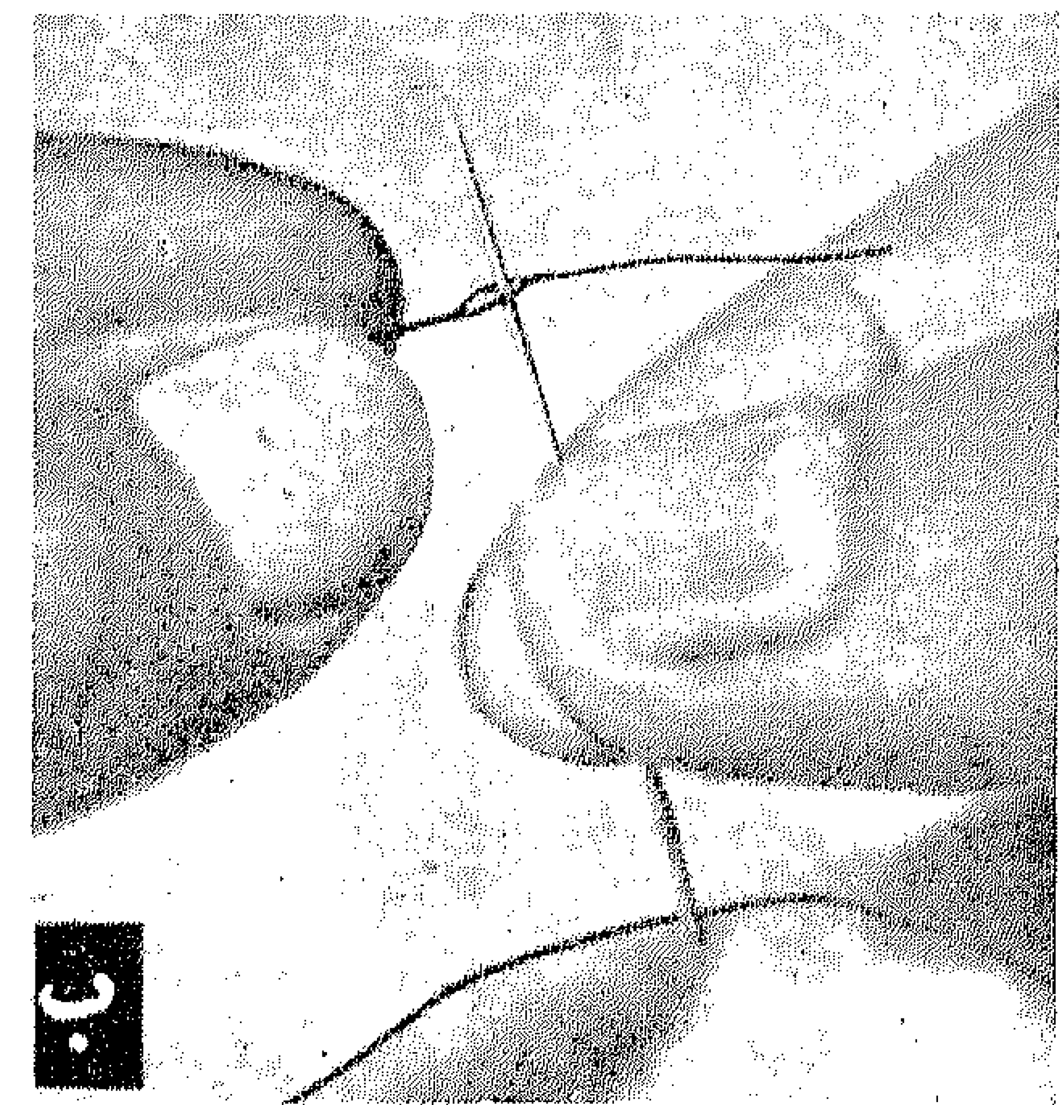
هل يكفى اقتناء عطر واحد أو عدة أنواع من العطور؟

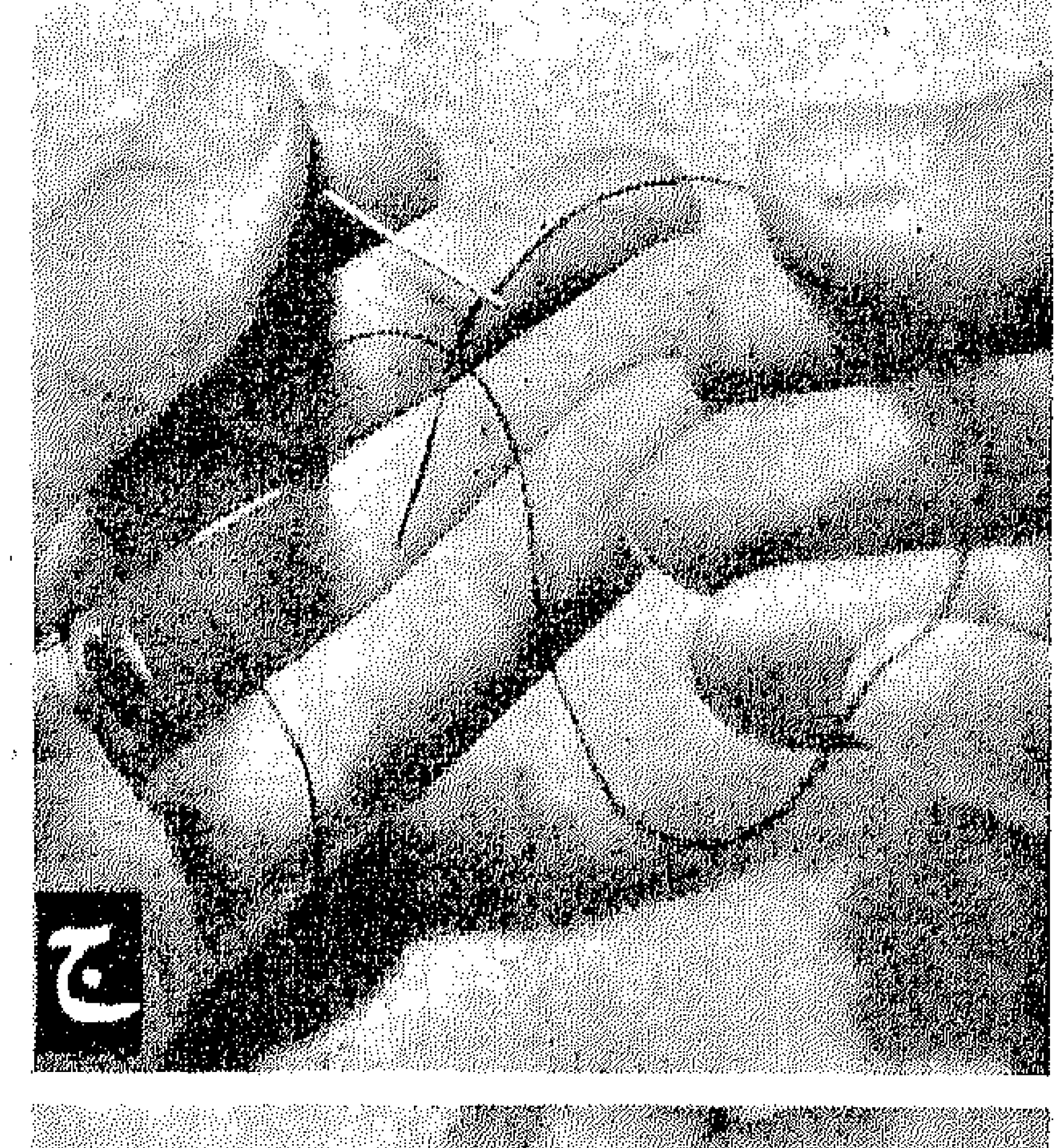
نعتقد اعتقادا جازما بأن استعمال عطر واحد فى كل مرة كاستعمال ثوب واحد دائما • بل يجب استعمال أنواع مختلفة من العطور بحيث يقوى المظهر العام للزى ، فتبدين كفتاة شاعرة حالمة ، أو فتاة متسلطة مسيطرة ، أو بمعنى اخر فتاة ذات شخصية •

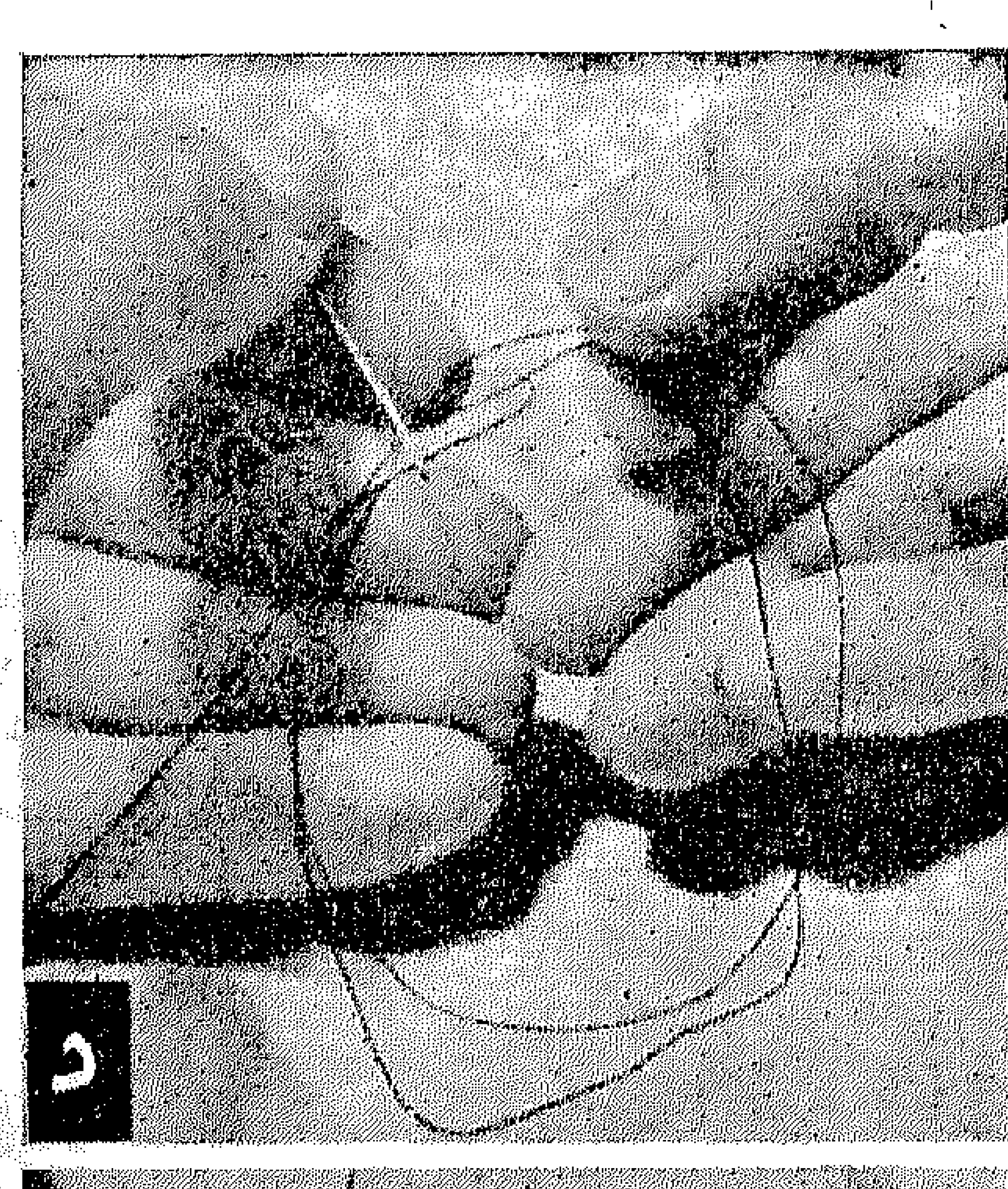
كيف تخيطين زر البدلة

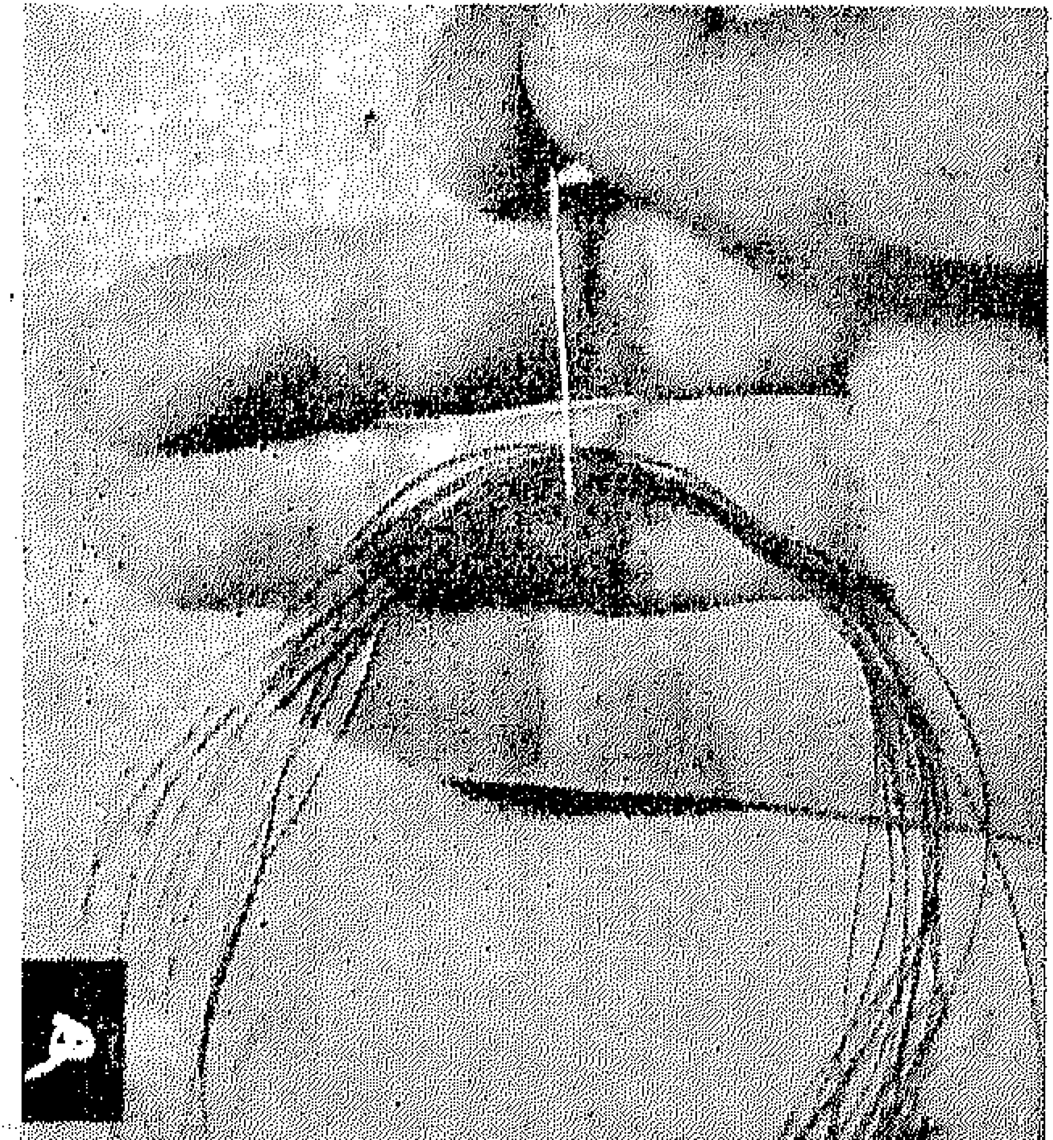
ها نحن أولاء نقدم لك لتثبيت زر البدلة الطريقة التى يتبعها الترزية وكل ما نطلبه منك أن تؤلفى خيطا من جملة خيوط فلا يبقى عليك الا أن تدخلى الابرة فى كل ثقب فى ثقوب الزر أكثر من مرتين • استعملى خيطا مدهونا بالشمع • اعدى خيطا طوله ١٦٠ سم وعبئيه فى ابرة ذات ثقب واسع (ا) ادخلى الابرة بعد لضمها فى الخيط على بضعة سنتيمترات من نهايته (ب) وهكذا تكونين قد صنعت بوكلة كبيرة • ويجب أن تكون هذه البوكلة ذات حجم مناسب ادخلى البوكلة بعد ذلك فى ثقب الابرة وادفعى فى نفس الوقت خيطين (ج ، د) احتفظى بالبوكلة الى أن تكونى قد ادخلت فى ثقب الابرة عدد الخيوط المطلوبة على أن تكون كلها متساوية الطول • (هـ) والان لم يبق أمامك الا أن تثبتى الزر بادخال الابرة فى كل ثقب مرتين أو ثلاث مرات • اصنعى العقدة وهأنت ذى قد ثبت الزر لمدة طويلة (و)

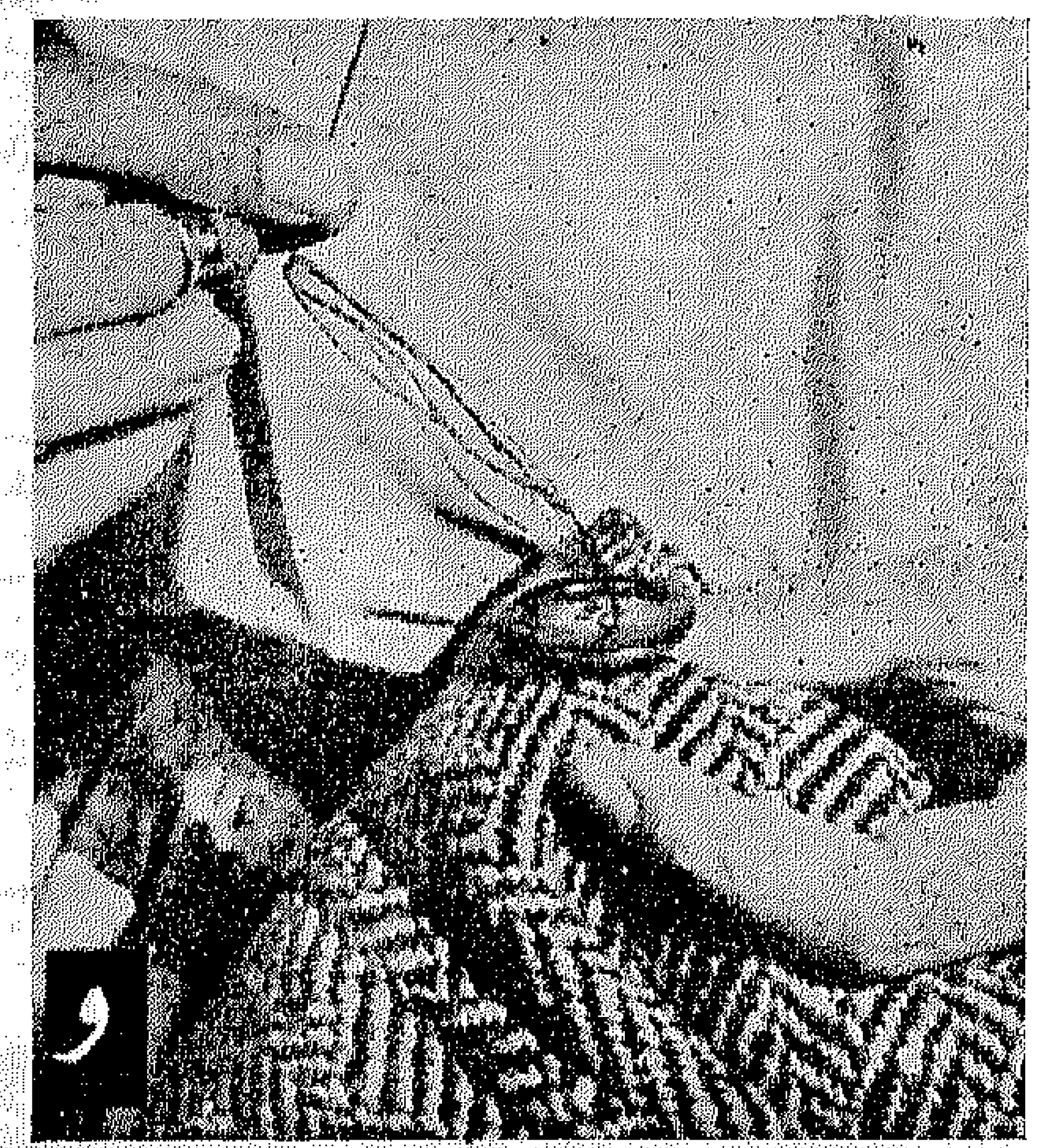

ا


ب


ج


د


هـ


و

ياسمين

للأستاذ فؤاد القصاص

ياسمين ..

اني أمسك بالقلم بعد معركة طاحنة بيني وبين نفسي ـ تلك النفس البشرية المرهفة ـ من كرامة وكبرياء .. هما أعز ما تفخر به الرجولية في الرجل !

ها أنذا أمسك بالقلم بعد معركة طاحنة ، خرجت منها مثخنا بالجراح ، ونلت فيها نصرا مجللا بالعار .. أفضل منه هزيمة نكراء !

أجل ، نلت نصرا .. على حساب كرامتي وكبريائي ورجولتي .. وما أبخسه من نصر ! ..

اني أكتب اليك الان ، فقط بقلبي .. ومن قلبي ، لان كل ما عداه قد وطأته بأحلامي وخنقته بأوهامي .. حتي أستطيع أن أقول لك ما أريد دون رقيب أو حسيب ! ..

ياسمين .. هل تذكرين؟ كلماتك ؟! ووعودك ؟! وعهودك ؟!

ان كنت ناسية لا تذكرين .. فأنا أبدا أذكر ما لا تذكرين !

ألست القائلة « أكتب كل ما تشاء وكل ما تريد .. فأنا لا أنسى أبدا عهدا قطعته على نفسى .. انى دائما فى انتظار رسائلك ! »

وقد بعثت اليك بسبع رسائل ، رجوتك فى كل منها أن لا تتمهلى على بردك..

ولكن رسائلى السبع ذهبت .. وكأنها ما ذهبت.

وبدأت فى وحدتى أعد الايام من جديد ! ..

خمسة وخمسون يوما .. ما أطولها على قلب عاشق لم يعرف الحب من قبل ! ..

ليتنى أعرف ما بك يا حبيبتى ..

هل أنت مريضة ؟! أم أنت على سفر ؟! أم عشقت روحك سواى .. وعرف مجهول الطريق الى قلبك ؟!

أترى سقط قلبك فى شباك الحب ؟!

لو كان ، فلم اذن تمدين لى فى حبال الامانى ؟!

أم تراك تشفقين وتذكرين وتحنين .. الى طائرك الذى طالما أسكر روضك بألحانه .. ونسيته خمسة وخمسين يوما طوالا ؟!

لو كان ـ وليته يكون ـ فهو اذن الحب يامناى . لان الحب كالشمس .. وشمس بلا شعاع وبلا دفء وبلا نور ، قد تكون أى شىء .. الا أن تكون .. شمسا ! .

كذلك الحب يا أملى ..

شعاعه العطف ، ودفئه الحنان ، ونوره الذكرى .. أقانيم ثلاثة.. لولاها ماخلق الله الحب !!!

آه .. ليتنى أعرف ..

ليتنى أعرف مصيرى بين يديك ..

وخذى منى وعدا ، أن أتقبل كل شىء صافحا شاكرا .. حتى لوكان طردا لى من جنة حبك !!!

وبعد يا جميلتى ؟؟ وماذا بعد (البعد) ؟

لقد طال انتظارى ، حتى لم أعد أعرف نفسى .. فكل ما فى كيانى أضحى خيالا شاردا يبحث عنك ... ويشكو منك .. واليك !..

لم أعد أعرف دارى الا كلما انتصف الليل أو كاد ، وعلى فراشى أظل الساعات الطوال أتقلب أرقا .. وأذكرك !..

صار ليلى نهارى . . واستوى النور عندى بالظلام

كم ابتهلت من أعماق نفسى .. أن أغيب فى نومة طويلة ، أصحو منها فأراك بجانبى .. أو أجد رسالة منك !..

وكم وددت لو تمنطقت بسيف ، واعتليت صهوة جواد كريم واندفعت فى شوارع القاهرة كالسهم المارق حتى أصل حيث تكونين .. فاختطفك بين ذراعى كما كان يفعل فرسان العصور الوسطى ، ثم أمضى بك بعيدا .. بمنأى عن زحمة الحياة ولؤم البشر..

نعيش على خيرات الارض الطيبة ونرتوى من فيض السماء الكريمة .. كما كان أجدادنا الاول يعيشون .. ما أبدعها حياة .. هنالك فى أحضان الطبيعة العذراء ، حيث الهدوء وحيث الطهر ، وحيث كل شىء كما هو منذ الازل .. هنالك نعيش .. حتى فجر الابد ! ..

تعالى يا حبيبتى ... فالربيع في شبابه ، والطبيعة ضاحكة عن قلب طروب سعيد .. وكل ما فيها زوجان ..

الفراش .. والازهار .. والطيور .. والناس ..

الكل اثنان .. اثنان ..

الا اياى .. فما زلت ـ كما خلقت ـ وحيدا .. أنتظرك!

وذراعاى تحنان الى خصرك ..

وعيناى تترقبان وجهك..

وخيالى الشارد يبحث عن رسمك

وشفتاى الجائعتان تتشهيان ثغرك ..

وراحتى ودت لو مرت على شعرك ..

وخدى .. كم يحن الى خدك ..

كل آمالى يا حبيبتى ... أن تضمينني لحظة الى صدرك .. فأنسى قسوة القدر وجفوة البشر .. وأضحك ، أضحك من قلبى للحياة !..

كل شىء مع الربيع يحنو ويحب ويرق .. الا أنت .. هل ظلمتك يا غرامى ؟!

* * *

حين تصلك كلماتى هذه ـ ان قدر لها أن تصل ـ يكون قد انقضى عام على أول رسالة جاءتنى منك ..

ذكرى حبيبة .. أعز

عنـــدى من آثار أبائى وأجدادى ! ..

سأحتفل بها وحيدا حائرا .. وسأظل هكذا حتى تعودى يا أحب المخلوقات الى !

لم يعد لدى ما أقوله ، سوى أننى ســأنتظر مرة أخرى .. ولن أيأس .. لانى أحبك !

(...)

٢ مايو سنة ١٩٥٠

* * *

ولم يطل انتظـــار الفتى هذه المرة ، فبعد خمسة أيام تلقى من المعبودة رســالة لا تحوى غير ثلاثة أسطر :

« لا تكتب الى مرة أخــرى .. فكل ما بيننا قد انتهى! » لا تحــاول أن تبحث عن السبب .. لانك لن تصــل أبدا الى نتيجة ! ..

هكذا .. بكل بساطة .. أحرقت ما كان وما هو كائن .. وقتلت الامل فيمـــا سيكون ! ..

ولكن المسكين لم يكف يوما عن الكتابة اليهـــا .. يذكرها ويستعطفهـــا .. ويســـألها عما حدا بها الى ما فعلت !

ولكن ما من مجيب !

وحين سألته ، لمـــاذا لم يذهب اليها ويستوضحهـــا الامر ؟! رفع رأسه فى بـطء طوح بنظراته الشاردة بعيدا ثم أجاب فى سذاجة :

ـ انى لا أعرف عنها شيئا سوى أن اسمها (ياسمين) وأن عنوانها على مكتب بريد (..) هــذا ما ذكرته فى أول رسائلهـــا التى كانت تمتدح بهـــا قصة نشرتها لى احدى الصحف فى ذلــك الحين ..

وقاطعته فى دهشة :

ـ كأنك لم ترها ؟!

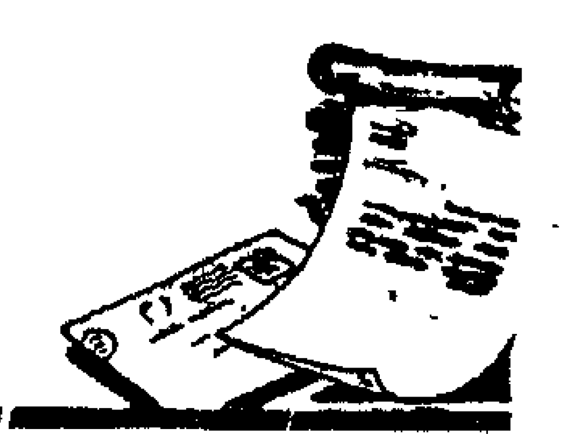
وهمس فى مرارة ساخرة :

ـ ولم أسمع حتى صوتها حين تركته فى ذاك الصباح كان القلم بين أصابعه والورق أمامه .. لقد بدأ من جديد يصوغ أحزانه فى كلمــات ليبعث بها فى رسالة أخرى ... الى ياسمين ؟!!



بلوزات لكل وقت

مجموعة من البلوزات الفخمة الانيقة من الموسلين أو الكريب جورجيت أو الكريب ساتان أو الكريب دى شين ، وهى مختلفة الاشكال والالوان، ولبعضها أكمام قصيرة وبعضها أكمامه طويلة ، وفيها كثير من الذوق الجميل الذى يصلح لجميع ساعات اليوم



بريد بنت النيل



ن. ج مصر :
حاولى أولا الا تعبسى ابدا واجتنبى التعبير بالغضب بحركات الوجه وعودى نفسك فرد عضلات وجهك ، ادهنى حاجبيك بكريم تغذية الجلد ثم ابدئى بالتدليك من الداخل الى الخارج حتى تنفرد الكشرة التى بين حاجبيك وننصحك باستعمال نظارات الشمس عند السير فى ضوء الشمس وخاصة فى الصيف

ن.ع. المنصورة :
لتحسين حالة شعرك اتبعى ما أشرنا به فى الاعداد السابقة من مجلة بنت النيل

آنسة ف.ى. :
١) لامانع مطلقا من استعمالك حقائب اليد ولكن ننصحك بأن تتخيرى البسيط منها شكلا وحجما بما يلائم صغر سنك ٢) سنجيبك الى طلبك قريبا

ش.ا.ز. المنزلة :
اشكر لك رفيق احساسك وآسفة لعدم وجود صور عندى

فائقة حبيب ـ مفاغة :
ان والدك على حق فيما يريده لك فكل فتاة فى حاجة الى ان تزود نفسها بقسط وافر من التعليم . لاتيأسى من رسوبك وعاودى الكرة ونحن واثقون من نجاحك فى امتحان القبول بمدرسة المعلمات

صاحبة البلوفر التريكو :
١) الغسل بالغاز لايفسد الملابس مطلقا لان فعله كالبنزين تماما الا انه يجب عليك عصره تماما عدة مرات فى ملاءات أو بشاكير للتخلص من زيت البترول ثم ينشر على شماعة فى الهواء الطلق مدة أسبوع لازالة الرائحة . أنصحك باعادة غسل البلوفر فى الغاز ووجهى عنايتك بعصره جيدا حتى تتأكدى من جفافه تماما بالعصر . اما بهتان لونه فليس للغاز دخل فيه فذلك راجع لرداءة صباغة الصوف ويمكنك علاج هذه الحالة باعادة صباغته بلونه الاصلى ٢) اعرضى نفسك على دكتور باطنى للوقوف على موضع الضعف بالضبط وليس هناك اى تقاليد تمنع المريض من عرض نفسه على الطبيب لان ماتشكين به من غشاوة عينيك وجفاف شعرك نتيجة لضعف عام فى جسمك

آنسة كاميليا ـ الواسطى :
كتاب فن التفصيل وثمنه ١٢٠ قرشا قد يفيدك فى ناحية عمل الارانيك والتفصيل أما فن الحياكة فيحسن أن تتلقيه فى دروس عملية

قارئة ك.ب.
١)مارسى التمارين الرياضية الخاصة بتقوية عضلات الثدى ٢) اتمى دراستك الثانوية وخاصة انك راغبة فى التعليم الجامعى ومجموع درجاتك فى القواعد والانشاء جيدة ولاتنسى أن الرغبة والميل سوف يدفعان بك الى البحث والاطلاع

عليه فهمى ـ المحلة الكبرى :
صارحيه بضرورة سرعة البت فى الامر بصفة جدية وضرورة التزامه الحزم فى موقفه . فاذا تردد بحجة عدم موافقة أهله فلا ترددى بدورك فى الزواج من الشخص الثانى لاسيما وانه ذو مركز طيب وموضع رضى الاهل ايضا

عنايات توفيق :
سبق أن نشرنا نوعين لعمل الكريم احدهما فى عدد رقم ٥ والآخر فى عدد رقم ١٠ فارجعى اليهما

ح.ب.ك :
تزوجى من الشخص الثانى فمن كلامك عن الشخص الاول نعتقد انه مراوغ بلا شك لاسيما بعد سفره المفاجىء من منزلكم وعدم اهتمامه بالرد على رسائلكم وأطيعى نصيحة والدتك وأهلك فهم اكثر منك دراية بهذه الموضوعات

اصحاب القلوب المحطمة ـ دمشق :
ساءنا ان تضعف ارادتك الى الى هذا الحد لاسيما وأن الموضوع تافه فى حد ذاته فلا زلت صغيرة السن وان ما شعرت به نتيجة للطيش وعدم تدبر الامور . ارجعى عن خطئك فالمستقبل امامك . ولاترددى عليه واحترمى تقاليدك الدينية

سنية ش. :
١) استعملى قابض المسام للوجه من مستحضرات اليزابث أردن أو ماكس فكتور ٢) استعمال الشامبو فى غسل الشعر قد يفيده الى حد ما وجميع اصناف الشامبو ذات تأثير واحد ٣) استعملى كريم التنظيف او البان التنظيف من مستحضرات اليزابث اردن أوماكس فاكتور فى ازالة المساحيق من وجهك ويكون المسح بخفة مع استعمال قطعة من القطن تغير كلما اتسخت

ص.س.ع كفر الزيات :
استعملى محلول «اوديرون» لازالة العرق ويباع فى جميع الصيدليات ومحلات التواليت ادهنى به الابطين وانتظرى حتى يجف تماما ثم البسى الفستان

احدى قارئات بنت النيل بدمياط :
١)استعملى كريم تغذية الجلد من مستحضرات اردن او ماكس فاكتور ٢) قد يناسب لون بشرتك الروج ذو اللون المتوسط وكذلك احمر الشفاه

م.س. ـ طنطا :
ننصحك أولا بالعمل على تقوية جسمك بصفة عامة بالتغذية الجيدة والرياضة غير العنيفة مع تجديد الهواء بالسفر الى السواحل صيفا ثم جربى التمرينات الخاصة بتقوية الثديين

م.ن. السويس :
استعملى «كولد كريم» ماكس فكتور او اليزابيث اردن وادهنى به الوجه كل مساء حتى تنعم بشرتك

ب.ن.ا ـ بيروت :
١) حاولى اقناعه ببقائك فى عملك من أجل اخوتك ووالدتك واذا رفض فتعاونى معه على ايجاد عمل لاخوتك ثم تزوجى منه أما المستقبل فبيد الله ولا يمكن التكهن بالعواقب ٢) اعرضى نفسك على طبيب باطنى لفحص حالتك فألم الارجل اسبابه كثيرة

د.م.غ :
سنجيبك الى طلبك قريبا ان شاء الله

س.ش. بنى سويف :
جربى حمام الزيت للشعر بأن تدلكى جلد الراس مرة كل اسبوع بزيت الزيتون الدافىء ويربط الشعر مدة ساعتين او ثلاثة ثم يغسل برفق مع استعمال الشامبو وللدهان اليومى للشعر استعملى مزيجا مكونا من زيت البرافين بكميات متساوية

ع.ف الاسكندرية :
١) سبق أن نشرنا فى أحد اعداد المجلة موديلات تسريحات كثيرة . فارجعى اليها واختارى منها ما يلائم وجهك ٢) زيت الزيتون قد يفيد فى تغذية الرموش وشعر الحاجبين ٣) تورد وجنتيك يأتى من جودة صحتك العامة فاعتنى بها لتصلى الى غرضك المنشود أما اذا رغبت فى استعمال الروج فتخيرى من اللون ما يلائم بشرتك وان كنا نفضل لك البعد عن المساحيق ما دام الله قد وهبك النضارة

ل.م. فؤاد شبرا :
١) لقد اخطأت فى غسل القفاز ارسليه الى احد محلات التنظيف ٢) لايمكن تنظيف الجلد الابيض اذا بلى

م.ه.ف. بشبرا :
أن الشفاء من الروماتزم ممكن لو سار المريض على العلاج الذى يصفه له الطبيب

احمد محمود ـ بغداد :
عندنا فى القاهرة اخصائى يقوم بهذه العملية

صدرك مقياس سنك

يوشك تفكير السيدة ان يكون مركزا فى منظر ثدييها وهى فى ذلك على صواب لان جمال صدرها هو أثمن كنوز أنوثتها . ومن الطبيعى اذن أن تحاول الانثى اكتساب هذا الجمال ومن المؤسف ألا تبذل فى سبيل المحافظة عليه جهدا كبيرا .

وربما كنت ياسيدتى من اللواتى يهملن الاهتمام بالصدر أو على العكس يبالغن فى الاهتمام به بشكل يؤدى الى عواقب وخيمة . والواقع ان العناية بالصدر ليست أمرا ميسورا سهل المنال لانها تتطلب مثابرة ودقة وقدرة على تجنب الضار من الاعمال .. وسنحاول هنا ان نقدم لك النصائح التى قد تنفعك فى تجميل صدرك والمحافظة عليه وهى نصائح استخلصها لك الطب الحديث بعد تجارب طويلة وجهد شاق .

صفات تشريحية

للعناية المجدية بالثدى يجب على السيدة ان تلم أولا بتكوينها العضوى .

يوجد تحت الثدى القفص الصدرى الذى يعطى للجسم شكله والذى يتخذه الثدى دعامة له .. فاذا كان هذا القفص فارغا كانت الدعامة ضعيفة وتدلى الثدى الى أسفل بحكم ثقله ..

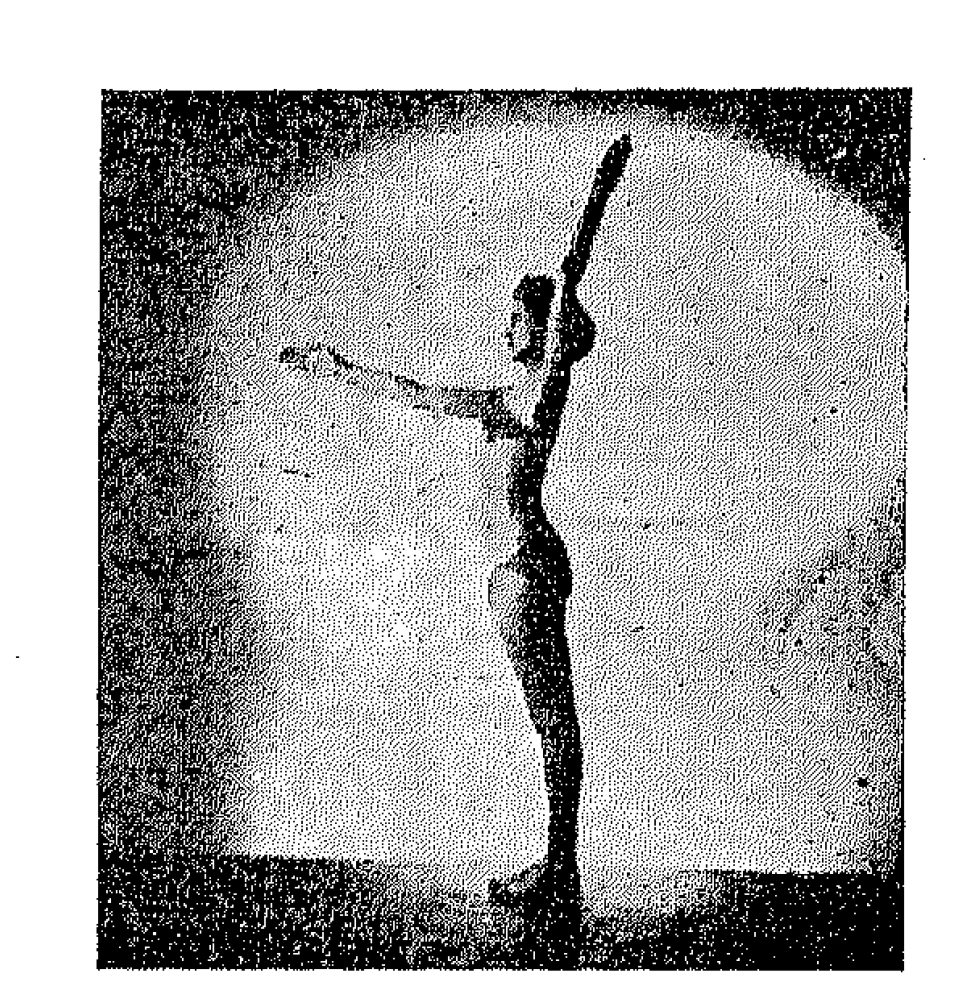
وفوق هذا القفص توجد عضلة هى التى يرتكز اليها الثدى .. وقوة هذه العضلة تجعل الثدى مشدودا اليها ، أما ان كانت ضعيفة تركته يترهل ..

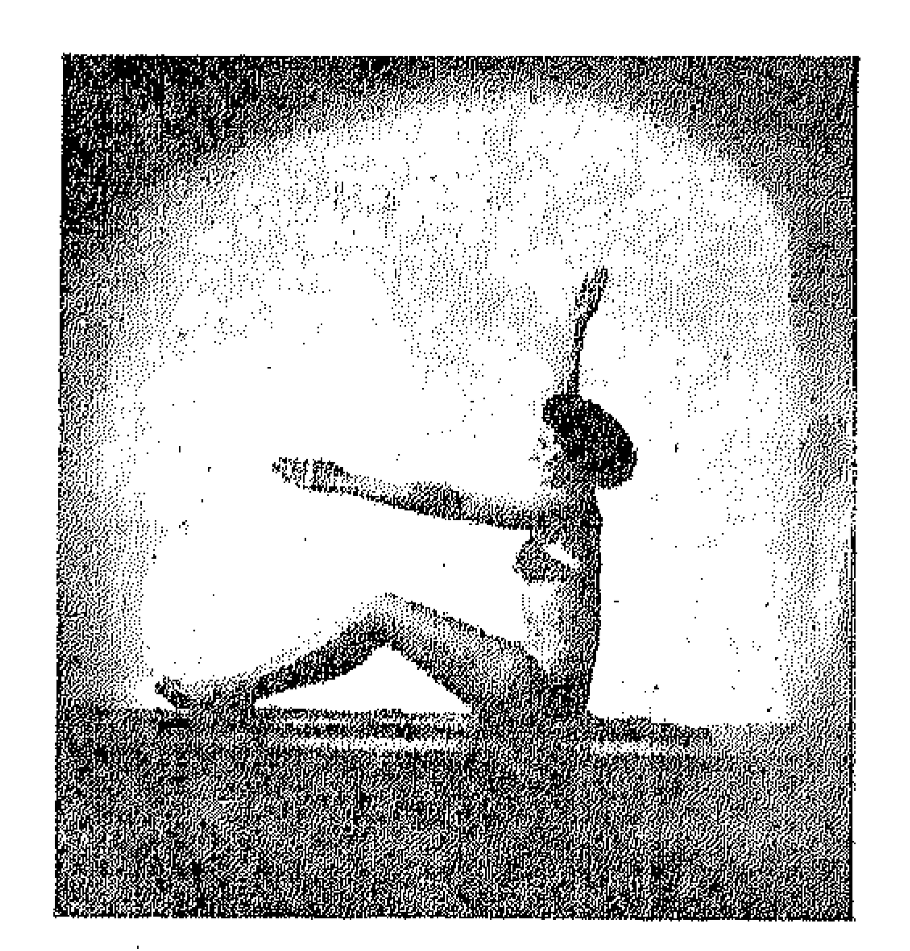
أما الثدى نفسه فمكون من الغدد اللبنية وهو ينتظمها فى شكل عنقود لا يزيد حجمه عن حجم عنقود عنب صغير وهذه الغدد يفصل بينها فراغات تشغلها كتل دهنية هى التى تعطى للثدى منظره وتحدد له حجمه ويبين من ذلك ان احتفاظ الصدر بقوته وجماله يتطلب أشياء أربعة:

١ ــ صدر كامل التكوين
٢ ــ عضلة صدرية قوية
٣ ــ غدد لبنية نشيطة
٤ ــ كتل دهنية كافية ــ فى غير افراط ــ كى تكسب الثدى حجمه .

نصائح للامهات

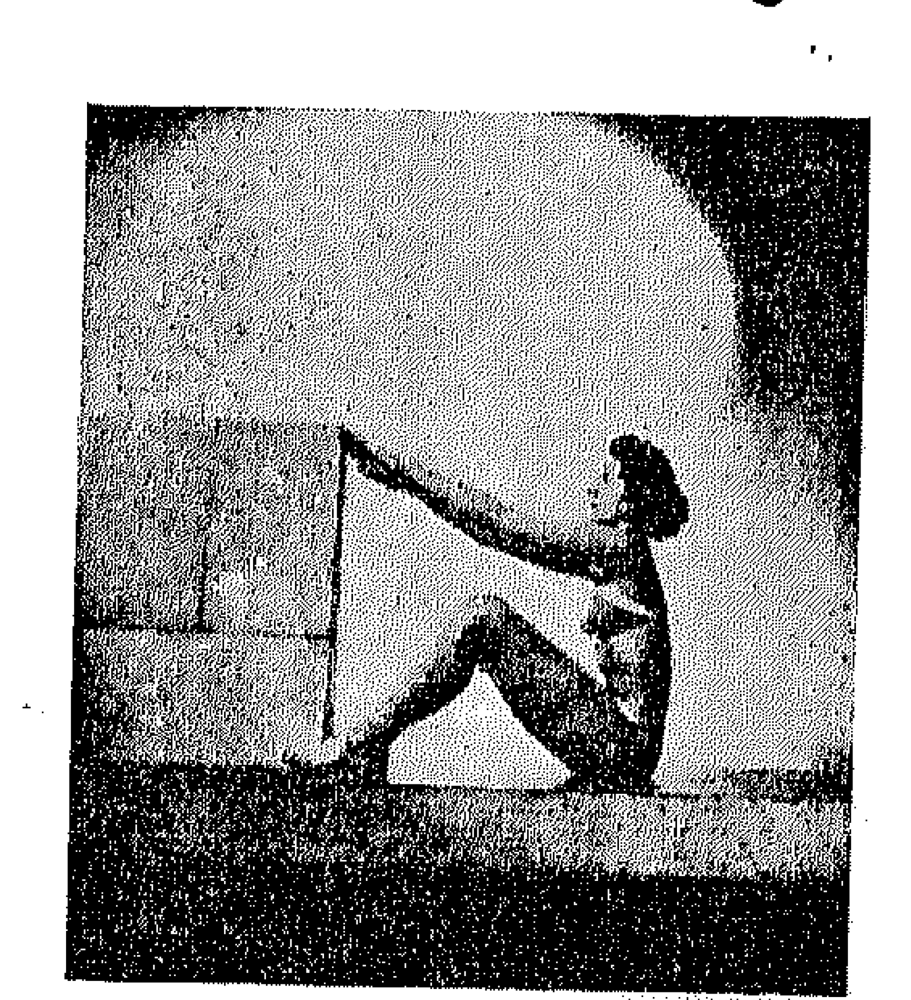
ان القفص الصدرى ينشط الى اتخاذ حجمه





تمرين ــ ١

تستطيعين أن تؤدى هذا التمرين واقفة أو جالسة : مدى أحد ذراعيك أفقيا وارفعى الاخر رأسيا ثم ارفعى الذراع الممدود واخفضى الاخر الى المستوى الافقى .. أعيدى التمرين ٢٠ مرة بسرعة كلما تقدمت فى أدائه .



تمرين ــ ٢

اجلسى على الارض أمام مائدة واستندى عليها بذراعيك الممدودتين .. ثم اضغطى يديك بقوة على المائدة دون أن تغيرى وضعك ... وتأكدى من نجاح حركتك اذا شعرت بعضلات ذراعيك كلها تشتد والا فوضعك خطأ أعيدى التمرين ٢٠ مرة .





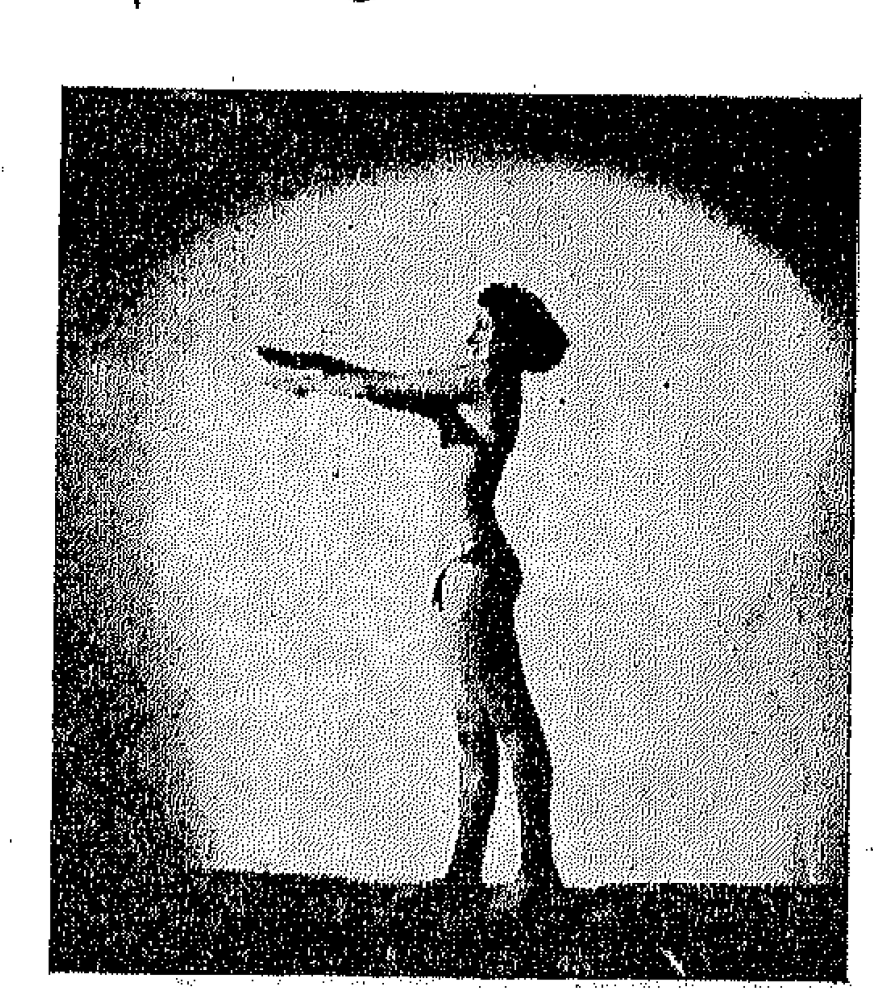
تمرين ــ ٣

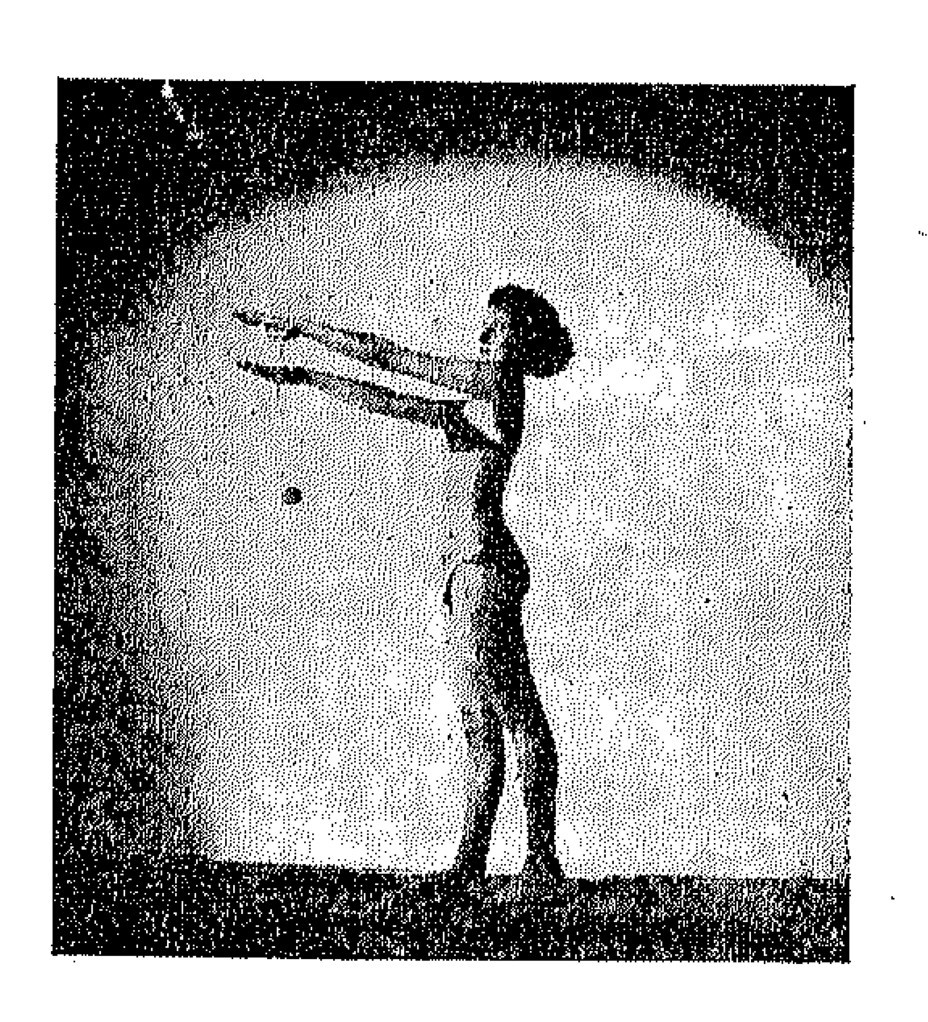
قفى على بعد متر من حائط مستقرة تماما على قدميك المبعدتين احداهما عن الاخرى ثم ارمى جسمك على الحائط دون أن تثنى قامتك ودون ان تغيرى موضع قدميك بحيث تتلقاك يداك بعد ثنى ذراعيك وبحيث يلامس جنبيك الحائط .



تمرين ــ ٤

قفى مباعدة بين ساقيك قليلا .. ضعى كرة بين كفيك واضغطيها مراعية المباعدة بين منكبيك ... اضغطى الكرة لعدة ثوان ثم اتركيها .. أعيدى التمرين ٢٠ مرة وببطء بحيث تشعرين بالجهد الذى تبذلينه عند عضلات كتفك





تمرين ــ ٥

قفى ومدى ذراعيك الى الامام . افسحيهما الى مستوى صدرك ثم أعيديهما الى وضعك الاول بحيث يتقابلان كذراعى مقص .. أعيدى التمرين ٢٠ مرة مسرعة كلما تقدمت فى أدائه .

ومظهره عند الطفلة قبل ظهور الندى أى قبل سن المراهقة فواجب الامهات اذن أن يعنين بفتياتهن قبل تلك السن .. فلا تدخرى جهدا في المحافظة على فتاتك في مدرستها لان تقوس الظهر من كثرة الانكباب على الدرس يفسد منظر صدرها وبذلك يحرم ثدياها في المستقبل من الدعامة القوية التي يتيحها لها صدر ناهض كامل الاستواء .

ولوقاية فتاتك من ذلك الضعف الزميها بالرياضة منذ طفولتها تحت اشراف مختص .. ولعل أحسن دليل نقدمه لك على صحة ما نقول ان صدر مدرسة التربية البدنية قلما يكون غير جميل لان الحركات الرياضية تكسبه متانة وتتيح له أن يكون خير دعامة لثدى ناهض جميل ـ فالعناية بالقفص الصدرى وعضلات الصدر أمر واجب على السيدة منذ الطفولة ومفروض عليها طوال العمر

العناية بالغدد

وثاني الواجبات اللازمة للمحافظة على الثدى هو العناية بالغدد ذات الافراز الداخلى . وذلك لسببين .. أولهما . أن الغدد اللبنية تخضع في أداء وظيفتها لحالة هذه الغدد ذات الافراز الداخلى . وثانيهما ان الكتل الدهنية التي تحدد حجم الثدى وتوضح معالمه تخضع كذلك لمفعول جهاز الافراز الداخلى في الجسم . فالعناية بهذه الغدد هو الطريقة الوحيدة لانقاص حجم الثدى الكبير أو المحافظة على حجم الثدى الجميل ..

أما ما يتبع عادة للوصول الى هذا الغرض من اتباع رجيم خاص في الاكل فانه كثيرا ما يفسد منظر الثدى لانه يزيل منه الدهن الذى يشد سطح الجلد فيتيح للغدد اللبنية ان تترهل لان الجلد لم يعد مشدودا كما كان من قبل بفضل الكتل الدهنية .. فان كان من الضرورى اتباع رجيم خاص في الاكل فلا تتعجلى أثره أبدا وانما اتيحى له فترة قد تستغرق عدة شهور حتى يؤدى الرجيم عمله ببطء فيصل الى النتيجة المطلوبة دون أن يسبب تشويها للصدر .

الماء والجلد

ان كان صدرك جميلا فأنت مستطيعة المحافظة عليه بالماء البارد فقط ... بلليه به مرتين في اليوم بواسطة الجهاز الخاص بذلك أو بقطعة من الاسفنج ان لم يكن لديك جهاز ..

نصائح عامة

جنبى ثدييك الحركات العنيفة بلبس رباط صدر متين .. ويفضل للفتاة أن تلبسه منذ المراهقة

اذا اعتنيت بثدييك في الوقت المناسب ضمنت لهما جمالا كثيرا وعمرا طويلا ..

بعد الحمل والرضاعة اسرعى قدر المستطاع الى ألعابك الرياضية وألبسى رباط صدر ملائم ولا تنسى اطلاقا رى ثدييك بالماء البارد .

اذا كانت التمارين الرياضية العنيفة تودى بمنظر الثدى لا سيما اذا أديت والثدى عار فان الرياضة المعتدلة التي تزاول بانتظام كل يوم تساهم في اضفاء جمال جديد على الثدى ... وهذه الرياضة تؤدى عادة أمام نافذة مفتوحة وتسبق بعدة حركات تنفسية عميقة قبل كل تمرين من التمارين الموضحة بعاليه . وهذه الحركات التنفسية تؤدى بالطريقة الاتية: افرغى الهواء من رئتيك بوضع ذراعيك ملاصقين لجسمك ثم استنشقى الهواء في نفس طويل مصحوب برفع الذراعين ببطء الى مستوى الكتفين ..



كونى مرنة كالقطة

هذا هو النداء الذى يوجهه اخصائيو الجمال والرشاقة فى العالم الى نساء الدنيا كلها ..

ولهذا المبدأ قصة عميقة الجذور فى تاريخ الجمال النسائى .. منذ أن لوحظ التشابه الكبير بين المرأة والقطة فى الرشاقة والرقة والليونة ..

ولما كانت هذه الصفات متوفرة فى الاثنين بطبيعة تكوينهما الا أنه لكى يمكن الاحتفاظ بها وتنميتها لابد من القيام ببعض الحركات الرياضية المنتظمة والمستمرة..

وهنا تختلف القطة عن المرأة ..

فالقطة يضطرها السعى فى سبيل رزقها الى الاتيان بكثير من الحركات الرياضية الصعبة .. فهى دائمة الحركة فى المنزل والشارع وفى كل مكان تتسلق الجدران والاشجار وتقفز السدود ....

وأما المرأة ــ وخاصة المرأة المصرية ــ التى تلزم بيتها حبيسة مقيدة معظم حياتها فهى قليلة الحركة لا تؤمن بمعجزات الرياضة ومن ثم فهى تفقد سريعا صفات الانوثة الاساسية . الرشاقة والليونة والرقة الامر الذى يجعلها فى موقف حرج لا تحسد عليه ...

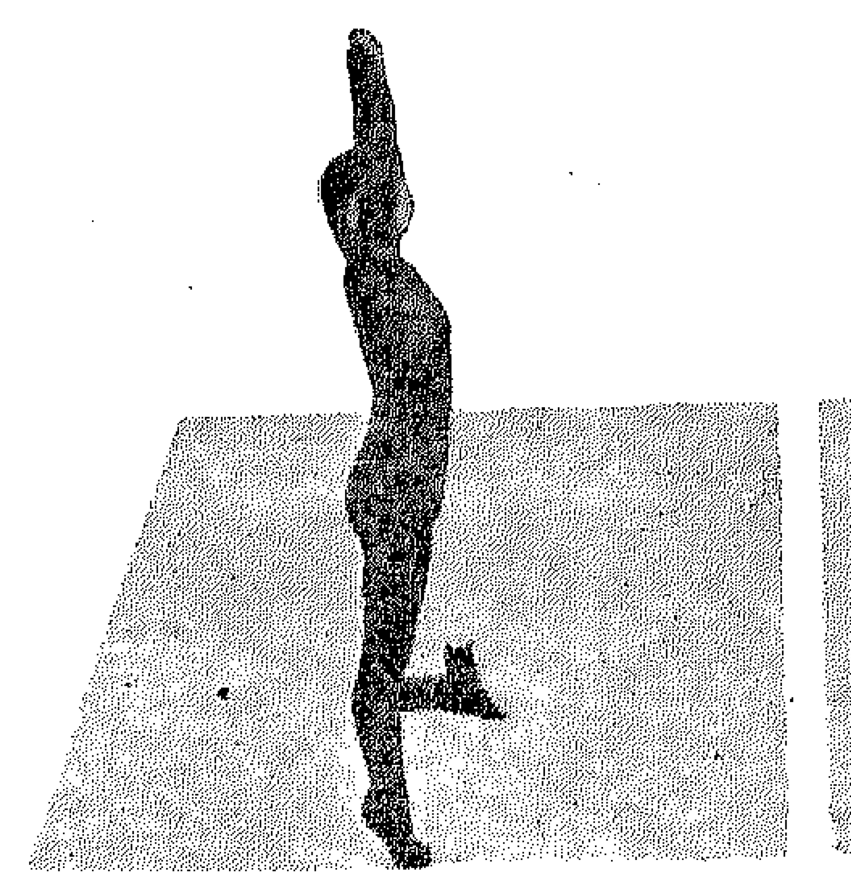
ومن هنا كانت الحركات الرياضية من ألزم ضروريات المرأة .. المرأة التى تريد أن تكون دائما امرأة ..

وقد وضع علماء الرياضة فى العالم بعض تمرينات رياضية استوحوها من حركات القطة الطبيعية وهم يقدمونها دائما الى العالم بقولهم باسمين :

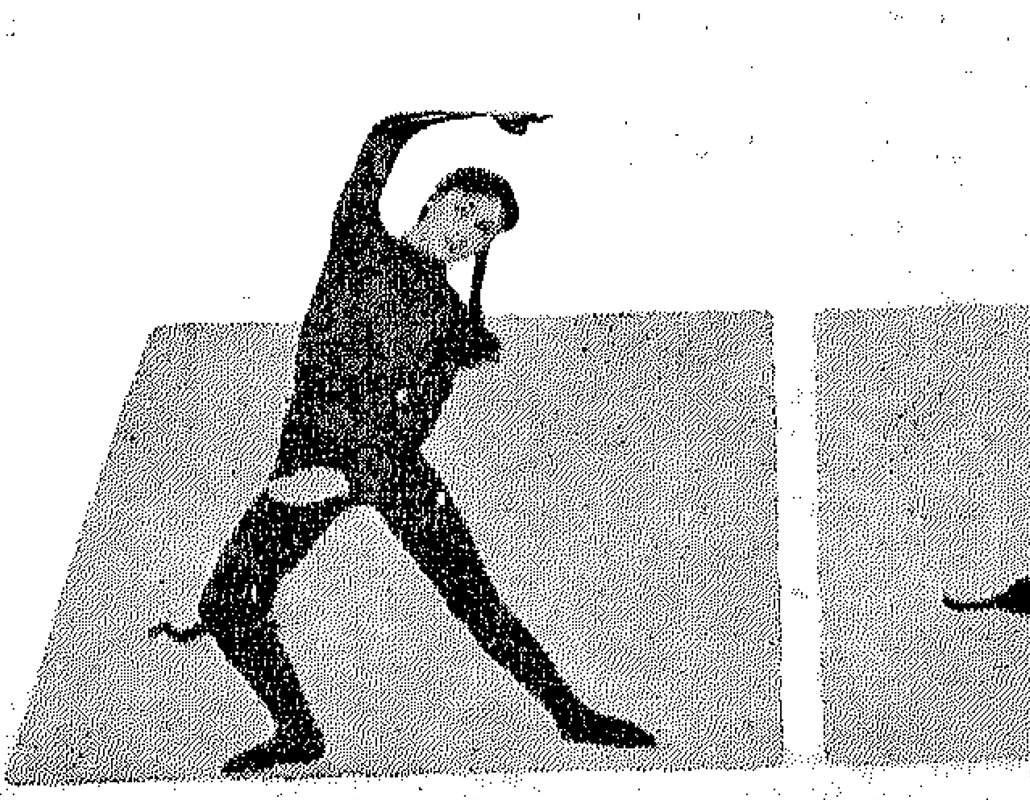
ــ هذه هى أسرار الرشاقة ..

وبنت النيل تقدم اليوم لقرائاتها هذه الاسرار وتحب لو رددت معها كل امرأة فى مصر النداء الخالد :

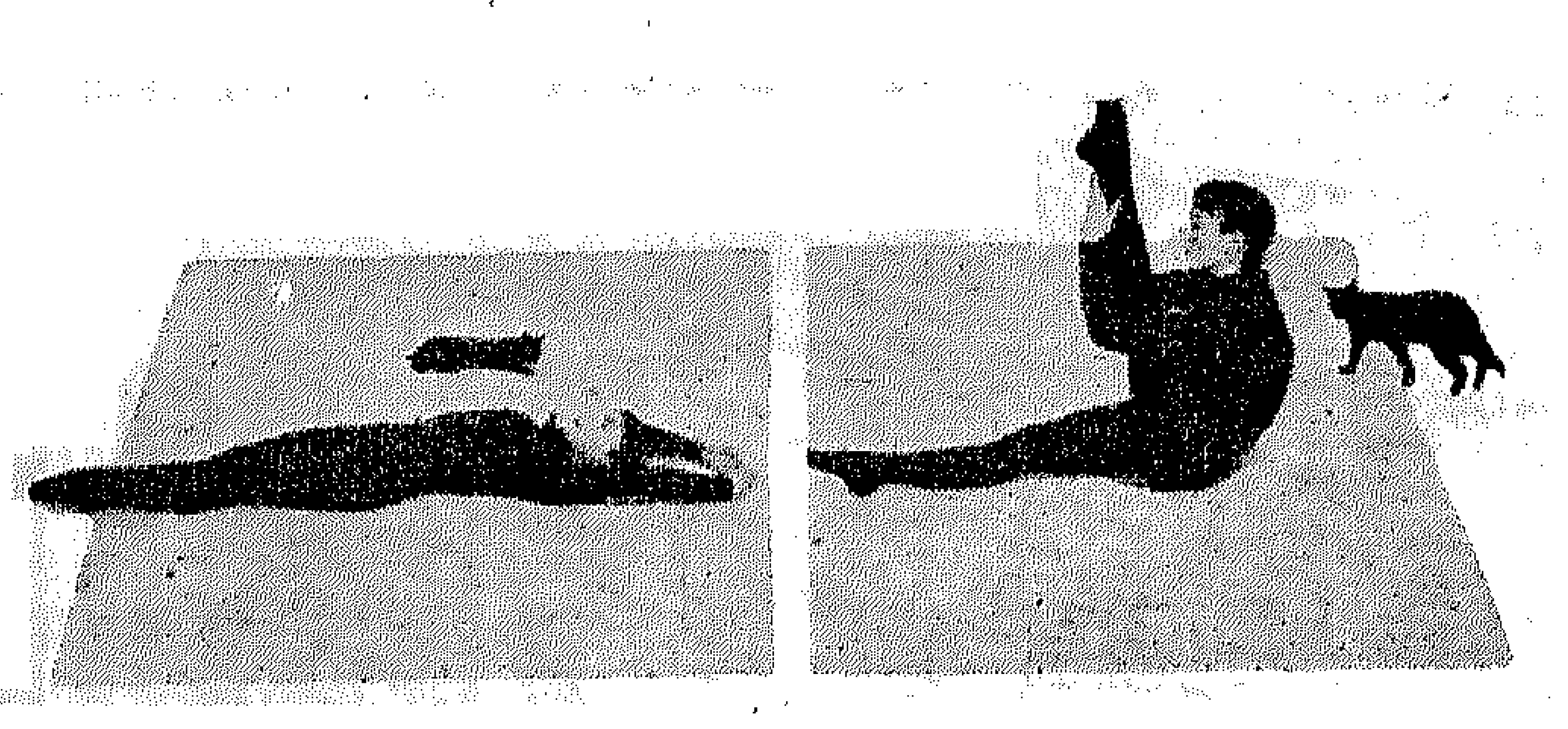
كونى مرنة كالقطة ...



التمرين الاول



التمرين الثانى

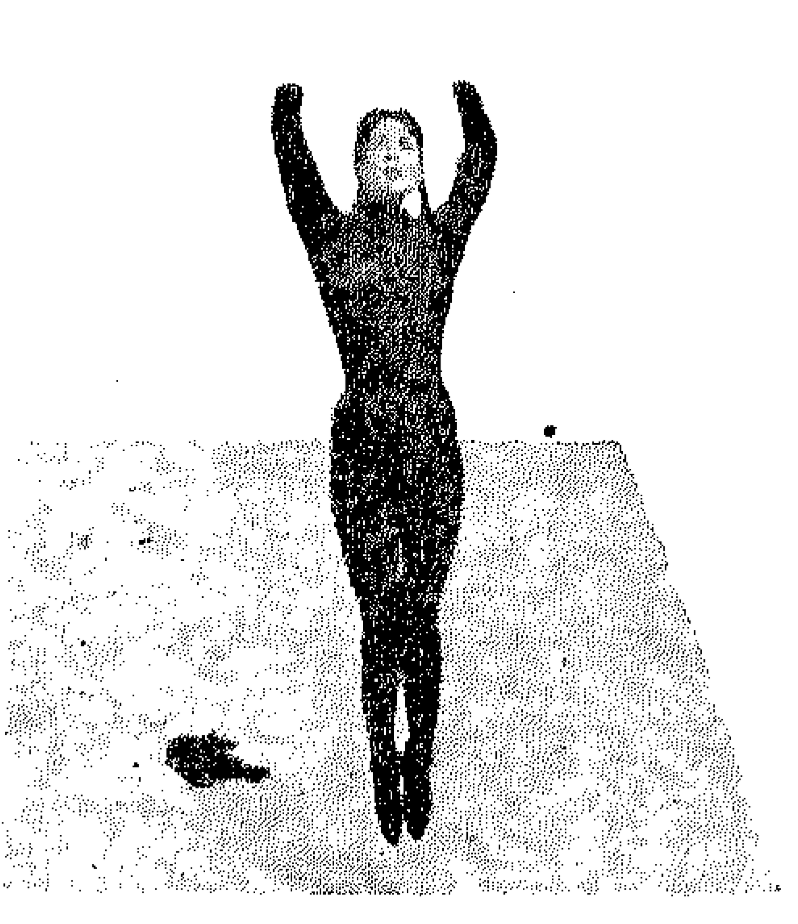


التمرين الثالث



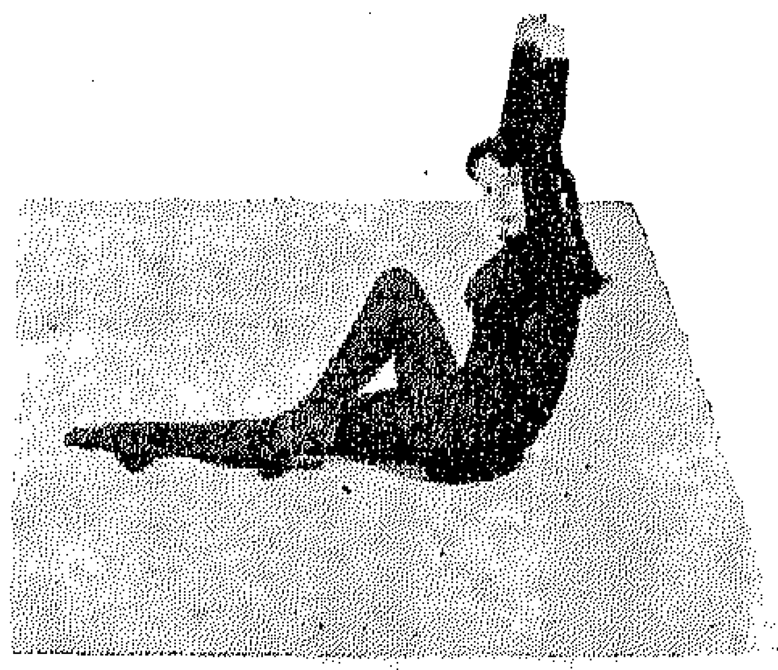


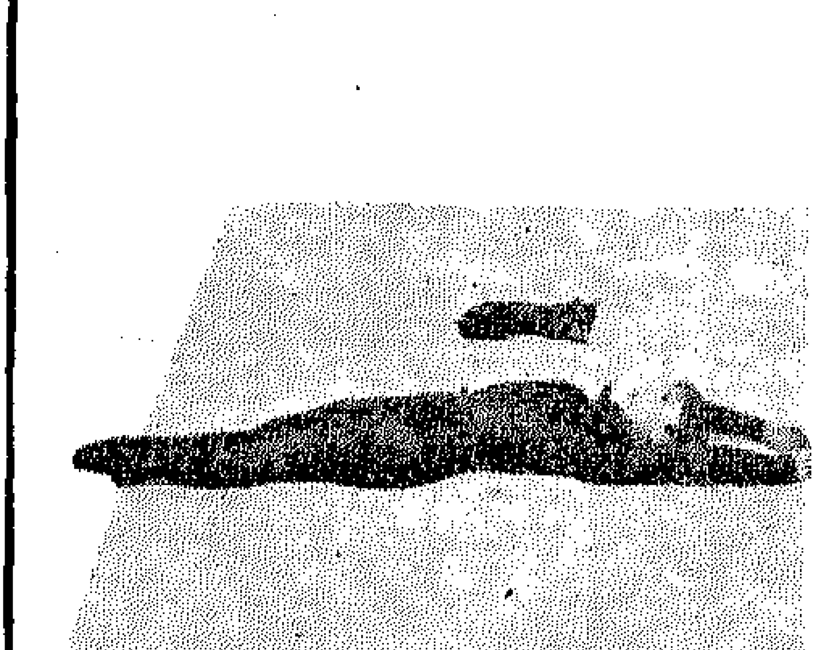
التمرين الرابع



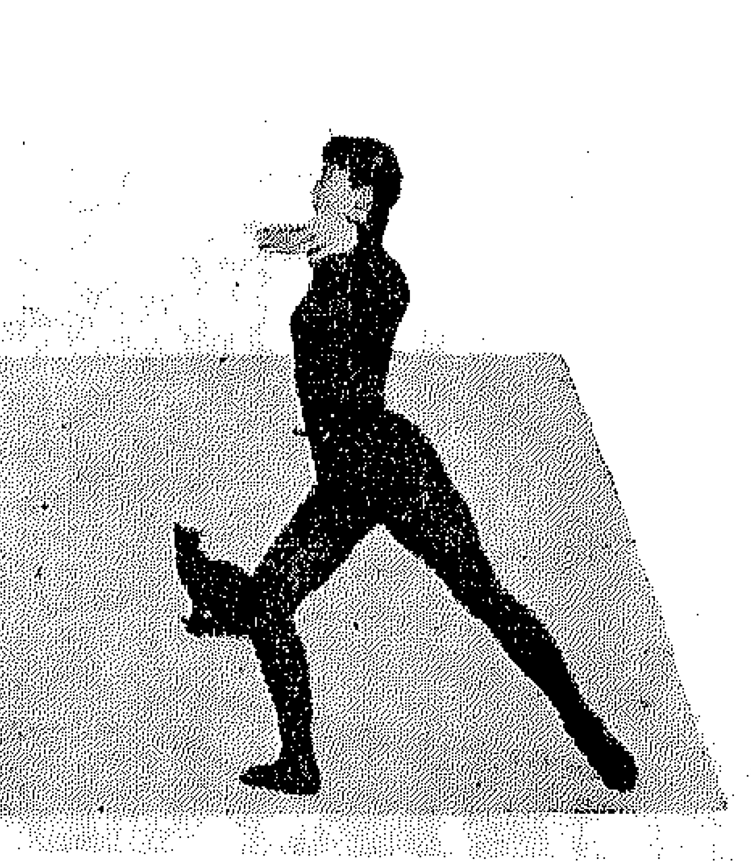


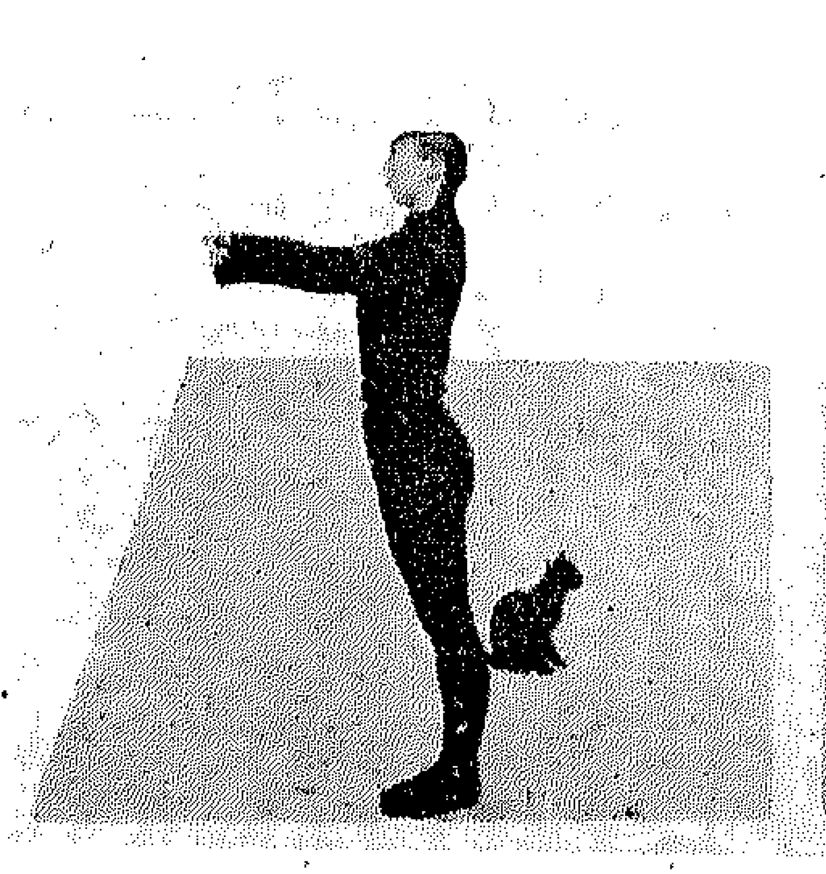
التمرين الخامس





التمرين السادس





التمرين السابع



بابا عريس

بقلم فتحي محمد عبده

يعتبر هذا الفيلم خطوة أولى للرقى بالفيلم المصرى الملون ولكن ليس معنى هذا ان ألوانه كانت رائعة أو أنه قد بلغ حد الكمال اذ أن بعض الالــوان كانت غير مناسبة كأن يلون القطار بلون أزرق باهت مثــلا . ولكن على العموم هى خطوة جريئة كلفت أصحابها كثيرا ونود لهــا تحسينات فى المستقبل وخاصة ان هناك فيلما آخــر يتم انتاجه بالالوان

وكنت أعتقد ان مثل هذا الفيلم الذى سبقته دعاية واسعة سيكون خاليا من الهفوات الفنية التى يقع فيها أغلب أفلامنــا ولكن الواقع غير هذا الاعتقاد اذ جاء الفيلم عاديا فى موضوعه ليس فيه أى تجديد فقصة تدور حول فتاتين (نعيمة عاكف ــ ونوال بغــدادى) هجرتا الاسكندرية حيث أمهما (عزيزة حلمى) الى القاهرة لتمنعا والدهمــا (فؤاد شفيق) من الزواج من راقصــة (كاميليــا) فتلتقيان فى الطريق بشاب موسر (شكرى سرحان) يساعدهما فى سفرهما الى القاهرة وعند شبراخيت !. تتعرف الفتاتان بشخص آخر (حسن فائــق) يحب (كاميليا) فيذهب الجميع الى القاهرة ويعملون على عرقلة الزواج وينتهى الامر بعودة الاب الى زوجته وبنــاته ويتزوج الشاب الموسر من نعيمة عاكف .

فكأن قصة الفيلم تدور حول فتى يلتقى بفتاة يحبها وينتهى الامر بزواجها وهى قصة أغلب أفلامنا لا تجديد فيها ولا تنويع . ولكن اذا أنصتنا الى الحوار فاننا سنجد انه كان سلسا عذب الفكاهة واذا دققنا فى الاضاءة لوجدناها مرضية أما الصوت فقد كان واضحا وضوحا كافيا .

أما اذا حاولنا أن نبحث فى الاخراج فانا نجده صورة لمجهود شاق ولكنه رغم هذا لا يخلو من بعض الهفوات الفنية فنجد مثلا افتعــالا فى بعــض الاستعراضات والاغانى حتى أن بعض الاغانى قد حشرت حشرا فى الفيلم أو ان الفيلم قد وضع من أجل الاغنية . وهناك نقطة أخرى جديرة بالاعتبار وهى ان استعراض (تاهيا) كانت ديكوراته منقولة نصــا وروحا من ديكورات (الفولى برجير) فى فرنسا وبالطبع ليس عيبا ان ننقل ولكن العيب ألا نراعى الذوق المصرى فى نقلنا .

أما الامر الهام الذى لا يجب أن نغفل عنه هو أن قطار الاسكندرية لا يمــر

بشبراخيت بينما شاهدنا هذا يحدث فى الفيلم وهذه هفوة ما كان يجب أن يقع فيها المخرج وثمة أمر آخر هو أن ناظر المحطة المفروض أن يسوق أمامه الى البوليس هؤلاء الذين ضبطوا بغير تذاكر فى القطار سار أمامهم وتركهم يسيرون خلفه ثم انه كيف يتصل ناظر محطة شبرا خيت بالغندور باشا فى (قها) بمجرد رفع سماعة التليفون رغم بعد الشقة بينهما بعدا واضحا ٠ ومما لا يجب أن نغفله أن دور نعيمة عاكف كطالبة لا يتناسب معها خصوصا وأن هناك فارقا كبيرا فى السن والحجم بينها وبين زميلاتها وكذلك لا يمكن أن نغفل اختباء حسن فائق ونعيمة ونوال فى سيارة شكرى سرحان رغم انهم لم يعرفوا أنها سيارته ٠

وفى غضون هذا لا يجب أن ننسى أيضا تلك الصورة التى تمثل زوجة فؤاد شفيق وبناته التى كان يضعها أمام فراشه رغم انه كان قد هجرهم منذ اثنى عشر عاما وانه فى نفس الوقت كان غارقا لاذنيه فى حب تلك الراقصة اللعوب لا يستطيع فراقها لحظة

ومما كان جديرا بالملاحظة أيضا ان حسن فائق كان طوال الفيلم مدفوعا بحبه لكاميليا وان كل أمله هو الحصول عليها ولكننا فى النهاية نراه يسرع مع شكرى سرحان ليلحقا بنعيمة ولا يبقى هو لينال غرضه وغايته التى كان يسعى اليها طوال الفيلم ٠

تلك هى بعض ملاحظات عابرة على الفيلم ولولا ضيق المكان لعرضنا الفيلم بأكمله لنبين غثه من ثمينه ، وليس نقدنا يعنى أننا ننكر المجهود الذى بذله حسين فوزى فى اخراجه ولكننا انما نرشد وننصح لمن يريد أن ينتصح

بائعـــة اليانصيب

بقية المنشور ص ٧

وأخيرا لم يجد الاب أمامه الا أحد أمرين : أما ان ينطلق الى الشوارع مجرما متوحشا يقتل أى انسان يصادفه ليسرق نفوده أو ٠٠ يقتل نفسه هو !

ودارت الافكار السوداء تطن فى رأسه ٠٠٠ وخرج ذات صباح ليبحث عن عمل ولكنه لم يعد الى منزله فى المساء كعادته ٠ وفى صباح اليوم التالى وجدت جثته طافية على النيل٠٠٠

وتوالت الضربات بعد ذلك ٠ فصلت المدرسة هنية لانها لم تسدد المصروفات ٠ لم يعد فى البيت شىء يباع لتقتات الام والابنة اليتيمة بثمنه ٠ الام جاهلة لم تصب شيئا من علم تستغله فى عمل ما وحتى لو كانت متعلمة فأين هى الاعمال ٠٠٠

وطحنتهما الحياة شهورا طويلة قبل أن يتقدم تاجر صغير يطلب يد الام التى رأت فى الزواج فرصة طيبة لترد عن نفسها وعن ابنتها غائلة الجوع والبؤس فقبلته عن طيب خاطر ٠ ولقد كان الزوج الجديد فعلا رجلاطيبا فى الشهور الاولى من الزواج وكان يعطف كثيرا على هنية ولكن هـــذا العطف لم يكن ليستمر فان دخل الرجـــل ضئيل لا يكاد يفى باحتياجاته هو وامرأته وأحس الرجل أن هنية تقتطع بدون وجـه حق جزءا من قوته وعرقه وكده هو أولى بأن يمتع نفسه به فصار يغلظ لهـــا فى المعاملة ويجعل من حياتها معه تحت سقف واحد جحيما لا يطاق حتى اضطرت المسكينة آخـــر الامـــر أن تفـــر هـــاربة لتلقى الحياة بمفردها بائسة يتيمة وتلقفها من أحد الشوارع متعهد بيع أوراق يانصيب وجد فى براءة وجهها وجمالها وحلاوة ابتسامتها بائعـــة ممتازة لاوراقه

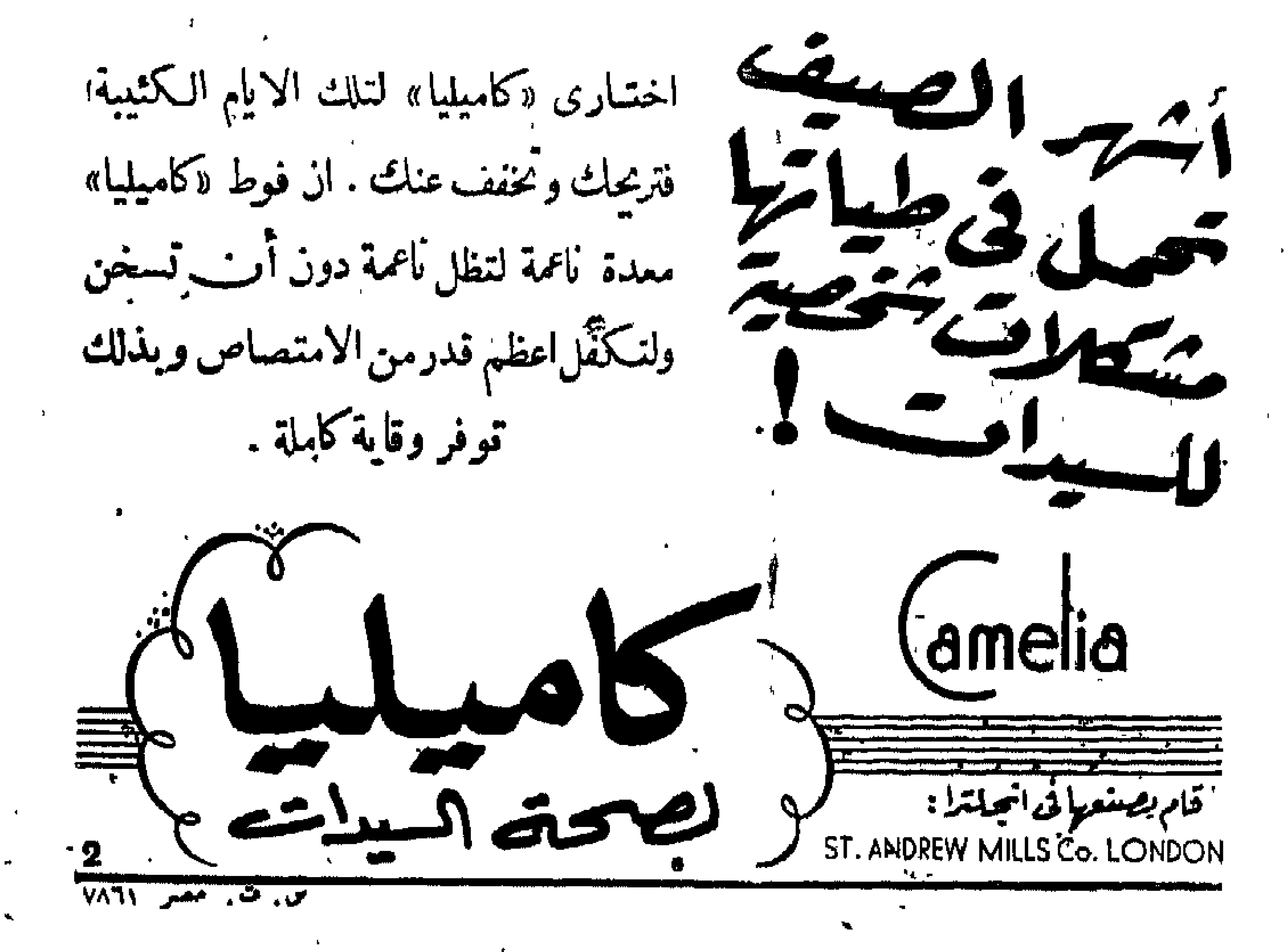
وانطلقت هنية بأسمال بالية فى الشوارع تبيع اليانصيب ولقد كان أبوهـــا يحلم يوما بأن تغدو طبيبة شابة فى ملابس بيضاء جميلة تحنو على الاطفال المرضى ٠٠

ـ كم هى قاسية هذه الحياة التى نحياها ٠٠

كلمات متقطعة أطلقتها من أعماقى عنيفة مكظومة بعـد ما استمعت لقصة هنيـــة ٠ وأكبر ظنى أنها لم تسمع منى هذه الكلمات فانها لم تكد تفرغ من روايتها حتى سمعنا خطوات ثقيلة تدب على أرض الميدان ظهر بعدها غير بعيد منا عسكرى البوليس يداعب بأصابعه قوس النصر الكبير المقلوب فوق فمه ٠٠ فلم تجد المسكينة بدا من أن تولى هاربة وتتبعتها بناظـــرى والظلام العميق المجهـــول يبتلعها وكان صوتها يطرق أذنى فى ترتيل عذب جميل:

يا ابن النـــاس
خد منى ورقة حظ
يمكن تـــكسب
وتبقى ابن حـظ





مطبعة شركة الاعلانات الشرقية





فستان أنيق من الفانيـــلا الرمادى كم جابـونيز ٠ كسرات جانبيـة ٠ الجيب من القطيفة السيكلامان باطار

قبعة جميلة من جناحين وذيل من الريش







سيجارة
السيدة الانيقة
ARDATH
FILTER TIP
MADE IN ENGLAND
ارداث
بفم فلتر
المستوردون
الشركة الشرقية ش.م.م
س.ت. ٤٨٨٤ جيزة
S.P.M.O.